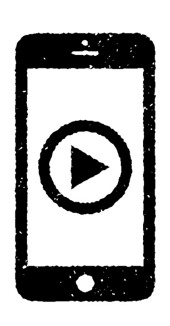

Wolf-Dieter Storl
DER SELBST-
VERSORGER MEIN
GARTENJAHR
Säen, pflanzen, ernten
Inkl.
App zur
Gartenpraxis:
Storl zeigt, wie's
geht!
G|U


Wolf-Dieter Storl
DER SELBST-VERSORGER MEIN GARTENJAHR
Säen, pflanzen, ernten
Inkl. App zur Gartenpraxis: Storl zeigt, wie's geht!
GU



Mit der GU Garten & Natur Plus-App Wolf-Dieter Storl interaktiv erleben!

So einfach geht’s: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung. Das kleine Smartphone-Icon zeigt Ihnen, wo noch mehr dahintersteckt.

1. App herunterladen
Laden Sie die kostenlose GU Garten & Natur Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihr Buch aus.

2. Bild scannen
Scannen Sie nun jeweils die in Ihrem Buch gekennzeichneten Bilder mit der Kamera Ihres Smartphones und tauchen Sie weiter ein in die Gartenpraxis des Selbstversorgergartens.

3. Mehr erfahren
Alle wichtigen Arbeitsschritte zum Selbstversorger-Garten werden als Video über die kostenlose App und auf der beigelegten DVD vom Autor selbst gezeigt. Begleiten Sie Herrn Storl auf seinem Hof gemeinsam erfolgreich durchs Gartenjahr!



DER GEMÜSEGARTEN IM JAHRESLAUF

DER GARTEN ALS ZUKUNFT

Gärtnern macht Spaß. Man bewegt sich in der frischen Luft, hört die Vögel singen und riecht den Duft der Erde, der Blüten und des Laubs. Man ist mittendrin im Leben und Weben der Natur. Das berührt uns anders, tiefer, als wenn unsere Wirklichkeit vor allem aus der Interaktion mit einem flimmernden elektronischen Bildschirm besteht.



Wer einen Garten sein eigen nennt, darf sich glücklich schätzen: Er ist mit der Natur verbunden und kann sich seine eigenen wohlschmeckenden Lebensmittel anbauen.

Gärtnern ist gesund. Die rhythmische körperliche Arbeit entlastet den Kopf. Die Gedanken werden harmonischer, man bekommt Farbe im Gesicht und wird

geerdet. Wenn man barfuß über den weichen oder auch harten Erdboden läuft, dann erhält man zugleich eine kostenlose Reflexzonen-Massage. Und übrigens, wo bekommt man dermaßen frisches, unverdorbenes, vitaminreiches Gemüse, Obst oder Salat wie aus dem eigenen Gemüsegarten unmittelbar hinter dem Haus? Nicht mal die teuersten Nobelrestaurants vermögen so etwas zu bieten.
Aber nicht nur das. In der heutigen Zeit ist das Gärtnern – der Familiengarten, das urban gardening, der örtliche Gemeinschaftsgarten – eine echte Notwendigkeit. Es ist eine umweltfreundliche gesunde Alternative zu der mit chemischen Rückständen belasteten, von weither gekarrten, lieblos gezogenen Massenware, die in den Handelsketten feilgeboten wird. Dass die Versorgung mit Nahrungsmitteln auch in diesen modernen Zeiten der Hochtechnologie nicht unbedingt gesichert ist, wurde mir bewusst, als ich jüngst meine alte Mutter im amerikanischen Mittelwesten besuchte. Die hochbetagte Dame, inzwischen 96 Jahre alt, lebte bis vor Kurzem noch alleine in ihrem Haus. Als sie eines Tages stürzte und sich einige Rippen brach, hatten wir keine andere Wahl, als sie in einem Altersheim unterzubringen. Während meines Aufenthalts, in dem ich ihren Umzug regeln wollte, schaute ich mir die Landschaft an, in der ich den größten Teil meiner Kindheit und Jugend verbracht hatte. Was ich sah, beunruhigte mich sehr.

Die alten Bauernhöfe verschwinden

Im Mittelwesten, der Kornkammer der Vereinigten Staaten, findet man kaum mehr die traditionellen Familienfarmen, die noch in den 1950er-Jahren vor allem die Bevölkerung der Region versorgten. Milch, Eier, Brot und Gemüse waren damals noch relativ unverdorben, gesund und billig. Zu dieser Zeit gab es noch rund sieben Millionen solcher

Farmen in den Staaten, heutzutage sind es nur noch um die 500.000, davon die Hälfte hoch verschuldete Agrarbetriebe mit Tausenden Hektaren Monokulturen oder Massentierhaltung; der Rest besteht aus Nebenerwerbs-Bauernhöfen. Agrarkonzerne, Saatgut-Multis, Chemie- und Ölgiganten haben die Familienfarm verdrängt. Sie beherrschen nun die Erzeugung von Lebensmitteln, die dann von Großhandelsgesellschaften und Supermarktketten vertrieben werden.



Auf dem Land, wo es einst richtige Bauernhöfe mit Kühen samt Bullen, Schweinen, Hühnern, Truthähnen, Gemüsegärten, Obstbäumen, Getreidefelder und Weiden gab, sieht man nun endlose Monokulturen mit genverändertem Mais und Soja. Kein »Unkraut« wächst

zwischen den Reihen – alles wird mit Totalherbiziden (Glyphosat) weggeputzt. Die vielen verschiedenen Insektenarten, Falter, Käfer und anderes durch die Luft schwirrendes Volk sind rar geworden – nicht nur wegen Pestizid-Spritzungen aus Flugzeugen und Hubschraubern, sondern auch wegen der Einschleusung von Bacillus-thuringiensis-Genen in das Erbgut der Mais- und Sojapflanzen. Insekten, die an solchen Pflanzen fressen, oder Bienen, die den Pollen sammeln, sterben. Die Straßenbeleuchtungen werden nachts kaum mehr von Faltern und Käfern umkreist; die Windschutzscheiben der Autos bleiben sauber. Auch die Abermillionen von Leuchtkäfern, die einem Feuerwerk gleich nachts durch die lauen Lüfte des Mittelwestens tanzten, sucht man vergebens und die Zikadenchöre sind weitgehend verstummt.

Zwischen den schier endlosen Maiswüsten sieht man hier und da noch die verlassenen, eingefallenen Häuser und Scheunen der einstigen Familienfarmen – das heißt, wenn sie nicht schon wegplaniert wurden, um den Monstermaschinen freien Manövrierraum zu lassen. Die einst blühenden kleinen Ortschaften, die ich in meiner Jugend noch kannte, haben sich in Geisterstädte verwandelt. Wo einst Gaststätten, Geschäfte, Werkstätte, Läden und Kinos gediehen, bleiben nur noch Tankstellen für Fernfahrer und Filialen der Fast-Food-Ketten.

Die industrialisierte Landwirtschaft verseucht das Grundwasser mit Pestizidrückständen und Nitraten und zerstört mit Giften und Mineraldüngern das Bodenleben. Schwere Maschinenkolosse verdichten die Erdkrume, die normalerweise zur Hälfte aus Luft und Wasser besteht, mit dem Ergebnis, dass die Mikroorganismen, die für die natürliche Fruchtbarkeit zuständig sind, allmählich ihre Lebensgrundlage verlieren und absterben. Auf diese Weise verkommen einst fruchtbare, humusreiche Böden zu »Agrarwüsten«. Das ist keine bloße Metapher: Alle Böden,

die weniger als fünf Kilo Kohlenstoff pro Quadratmeter aufweisen, gelten als Wüsten (Benjamin Seiler, 2015). Internationale Großkonzerne, denen es nicht um die Gesundheit von Mensch, Vieh und Natur geht, sondern vor allem um Dividende, haben heute das Sagen. Sie bestimmen nicht nur, was angebaut und was gegessen wird, sondern zunehmend die Politik, die Medien, die Erziehung. Die Bevölkerung, abgelenkt und endlos unterhalten durch Soaps und Sportevents, scheint diesen neuzeitlichen Feudalismus kaum wahrzunehmen. In Europa ist diese Entwicklung noch nicht so weit fortgeschritten, aber mit dem sich anbahnenden transatlantischen Handelsabkommen sind wir auf dem besten Weg dazu.
Warum ist diese Entwicklung, dieser landwirtschaftliche Strukturwandel, problematisch? Vielleicht sind das nur vorübergehende Anpassungsschwierigkeiten? Wie soll man sonst die wachsende Weltbevölkerung ernähren, wenn nicht mit den Mitteln der Agrarindustrie, mit Gen-Technologie, Massentierhaltung, Agrarchemie und globalem Handel?
Die Antwort ist, dass diese Agrarindustrie gar nicht so effizient ist, wie sie von ihren Befürwortern dargestellt wird. Dr. Felix Prinz zu Löwenstein, Agrarwissenschaftler und Vorsitzender des Bundes Ökologische Lebensmittelwirtschaft, hat recht, wenn er sagt: »Eine solche Landwirtschaft verhindert den Hunger nicht – sie produziert ihn!« (Löwenstein, 2011).
Die Agrarindustrie erzeugt zwar Rekordernten, aber sie verschlingt Unmengen an fossiler Energie; sie funktioniert nur mithilfe von Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden, Kunstdüngern, Bewässerungssystemen und – das sollte nicht vergessen werden – mit erheblichen staatlichen Subventionen. Was von den meisten nicht bewusst wahrgenommen wird, ist, dass sich die genetisch veränderten Hochleistungssorten in den Monokulturen auf einer sehr engen genetischen Basis befinden. Viele Tausende an das regionale Klima angepasste Sorten von

Nahrungspflanzen sind schon verloren gegangen oder ruhen in Saatgutbanken. Es braucht nur einen neuen Virus oder einen Pilz, der sich – möglicherweise begünstigt durch Klimaveränderung – rapide ausbreitet, um eine weltweite Hungersnot hervorzurufen. Das ist keine nur theoretische Gefahr. So etwas hat es schon gegeben. Etwa, als die genetisch einheitliche Monokultur der irischen Kartoffel im Jahr 1845 von dem Phytophthora-Pilz befallen wurde und die Kartoffelfäule hervorrief. Die Bevölkerung der grünen Insel wurde halbiert; ein Viertel der Iren verhungerte, ein Viertel wanderte aus.



Unser Gemüsegarten, eingebettet in die Wiesen- und Waldlandschaft im Allgäu, versorgt die ganze Familie das Jahr über mit frischem Gemüse und Salaten, mit Obst, Beeren und Nüssen.

Der Nutzgarten – beste Erträge auf kleiner Fläche

Es gibt mehr als genug empirische wissenschaftliche Studien, die eindeutig belegen, dass nirgendwo der Leistungsgrad pro Hektar und Energieaufwand höher ist als auf kleinen, liebevoll gepflegten intensiv bearbeiteten Flächen. Dass das so ist, hat sich in den französischen Marktgärten gezeigt, ebenso wie in der Gartenkultur Chinas oder in den Privatgärten, den Datschas, in Russland, wo auf einer Nutzfläche von nur einem Prozent des Landes ein Drittel der Nahrung der Sowjetunion erzeugt wurde. Auch der zweitausend Seiten dicke Weltagrarbericht der IAASTD (International Assessment of Agricultural Knowledge, Science and Technology for Development) – 400 Wissenschaftler und Experten, gesponsert von UNESCO, WHO und Weltbank, arbeiteten daran – kommt zu dem Schluss, dass Ernährungssicherheit am besten durch kleinbäuerlichen, lokalen, arbeitsintensiven, ökologischen Landbau gewährleistet wird.

WIE ICH ZUM GÄRTNERN KAM

Nach dem Krieg herrschte große Not in der sowjetischen Besatzungszone. Man hatte ständig Hunger im Bauch, träumte nachts von Brot und wachte weinend auf, wenn man hineinbeißen wollte und der Traum der Wirklichkeit wich. Wir überlebten, weil wir auf »Hamstertouren« bei den Bauern Tafelsilber gegen Kartoffeln tauschten, weil wir die Wiese und den Rasen rund um die Familienvilla umgruben, um Gemüse anzubauen, und weil Brennnesseln, Giersch, Wegerich und andere Wildpflanzen in die dünne Suppe kamen. Auf mich als kleinen Jungen machte ein Garten, in dem Essbares wächst, Eindruck. Wahrscheinlich haben mich diese frühen Erlebnisse geprägt, denn für mich bedeutete das Gärtnern einen vollen Teller auf dem Tisch.

In der britischen Besatzungszone, in die es uns verschlug, war die Versorgungssituation besser. Aber auch hier wurden auf jedem freien Stückchen Land Kohl und Gemüse angebaut. Ich selber räumte hinter dem Haus auf einer kleinen Fläche Schutt und Unrat weg und pflanzte meine ersten Gemüse. Auf dem Weg von der Schule sammelte ich sorgfältig die Pferdeäpfel auf – es fuhren damals kaum Autos auf den Straßen, außer den Militärfahrzeugen der Besatzungssoldaten – und düngte damit meinen Garten.

Gärtnern in Amerika …

Als wir dann nach Ohio auswanderten, verdiente ich mein Taschengeld bei einem alten Nachbarn. In seinem Gemüse- und Obstgarten lernte ich viel über Kompostierung und andere Gärtnergeheimnisse – obwohl er Kunstdünger streute und Pestizide spritzte. Auch ich richtete mir hinter dem Haus ein Beet her, in dem ich Tomaten, Kürbisse und andere Gemüse anpflanzte. Sie gediehen so gut, besser als die im Garten meines Nachbarn. Der Alte war sich sicher,

dass ich heimlich Kunstdünger streute. Ich beteuerte, dass ich das nicht getan hatte; er glaubte mir aber nicht. Wahrscheinlich war es meine Begeisterung und Hingabe, die in den Pflanzen eine Resonanz bewirkten. Irgendwie begriff ich damals, dass Pflanzen auch auf unsere Gefühle und unser Interesse reagieren. Später erklärte mir der Bauernphilosoph und Mystiker Arthur Hermes – er war mein Guru, was das Verständnis der Beseeltheit der Natur betrifft –, dass unsere Gartenzöglinge nicht nur Sonne, Regen und gute Erde brauchen, sondern auch unsere Liebe, die »Sonne des Herzens«, um gut zu gedeihen.

Weil mich die Welt der Vegetation begeisterte, wollte ich Botanik studieren. Aber die Einstellung der Professoren war strikt materialistisch. Mit dem Dogma, dass sich Pflanzen allein durch chemische und mechanische Gesetze erklären lassen, konnte ich mich nicht abfinden. Also wurde ich Anthropologe und Völkerkundler und vergaß die Botanik und das Gärtnern. Aber irgendwann holten mich meine wahren Interessen wieder ein.

…und in der Schweiz

Eine ethnologische Feldforschung brachte mich in eine Camphill-Gemeinschaft südlich von Genf. Hier lebten und arbeiteten geistig behinderte und sozial schwache Menschen und versorgten sich selber mit biologisch-dynamischer Landwirtschaft. Ein Bauernhof mit 30 Hektar Land, Kühen, Hühnern, Schweinen und einem Ross und zwei Hektar Gemüsegarten gehörten dazu. Aus dem einen Feldforschungsjahr wurden fünf Jahre intensiven Gartenstudiums unter dem Gärtner- und Kompostmeister Manfred Stauffer. Hier lernte ich, wie man Saatbeete und Frühbeete einrichtet, Komposte herstellt, Fruchtfolgen einhält, Mischkulturen anpflanzt, wie man bewässert und wie man auf sogenannte Schädlinge und Unkräuter reagiert.

Hier bekam ich auch den ersten Kontakt zu dem alten Weisen, dem Bergbauern Arthur Hermes.
Ich hätte wahrscheinlich dort, im Garten an der Rhone, den Rest meines Lebens verbracht. Aber wie es in alternativen Gemeinschaften oft passiert – irgendwann kam es zu Konflikten und Spannungen, und die Universität lockte mich mit einem Fulbright-Stipendium wieder zurück in den Elfenbeinturm.
Ich wurde Anthropologe an einem kleinen College in Oregon. Mit dem Wissen, das mir der Gärtnermeister beigebracht hatte, legte ich mir dort, nicht weit vom Campus, einen Selbstversorger-Gemüsegarten an. Alles wuchs und gedieh prächtig. Die Studenten wurden neugierig und wollten mehr über diese Gartenbaumethode wissen. Das College richtete einen Sonderkurs ein in *Organic Gardening* (»Biologisches Gärtnern«) und stellte ein Versuchsgelände zur Verfügung. Der Kurs wurde zum Dauerbrenner. Es war ja die Zeit der Hippies und alternativen Landkommunen. Wir mussten die Teilnehmerzahl jedes Semester auf sechzig begrenzen. Die Studenten fragten, ob es Literatur zu dem Thema gebe. Das musste ich verneinen – leider waren das entweder persönliche Erfahrungen, die ich bei Schweizer Bergbauern oder eben bei den biodynamischen Betrieben wie in Genf gemacht hatte, darüber gab es kaum etwas in englischer Sprache zu lesen. Ob ich wenigstens die Vorlesungsnotizen für sie aufschreiben und vervielfältigen könne, fragten sie. Daraus wurde das *Buch Culture and Horticulture,* das ich den Studenten zu Herstellungskosten zur Verfügung stellte. Bald wurde das Buch zum Underground-Bestseller. Später hat es ein größerer Verlag aufgegriffen und herausgegeben. Auch das wurde zum Dauerbrenner und gilt inzwischen als Klassiker der *Organic Gardening*-Szene.



Ausgewachsene Radieschen und Rettiche entwickeln grüne Schoten, in denen die Samen reifen. Man kann die ganzen Schoten als pikantes Gemüse zubereiten.

Drei Jahre später verbrachte ich mit meiner Frau ein Jahr auf einem traditionellen Bauernhof im Emmental. Die erste Ölkrise hatte der Welt gerade einen Schock versetzt. Auf einmal wurde man sich bewusst, dass das billige fossile Öl irgendwann mal ausgehen würde. Da schaute man mit anderen Augen auf die Energiebilanz der verschiedenen

landwirtschaftlichen Systeme. Wenn man den Energiekonsum berechnete, sah die bewunderte amerikanische Landwirtschaft gar nicht mehr so gut aus. Sie war zwar hochproduktiv, beruhte aber auf gigantischem Energieverbrauch. Um eine Kilokalorie Nahrung zu erzeugen, bedurfte es fünfzehn Kilokalorien an Energie – Transport, Agrarchemikalien, Treibstoff. Dagegen sah die einfache chinesische Landwirtschaft gut aus. Sie war zwar extrem arbeitsintensiv, produzierte aber mehr Kilokalorien als sie verbrauchte. Die Frage, die ich beantworten wollte, war: Wie sah es bei den traditionellen mitteleuropäischen Bauern aus? Auch diese Art der Landwirtschaft war arbeitsintensiv – es wurde von Hand gemolken, mit Pferden gepflügt, die auch den Wagen zogen, mit der Sense gemäht –, und auch hier wurde nicht mehr verbraucht als erzeugt wurde. Man stellte Käse her und backte das tägliche Brot mit Getreide aus eigenem Anbau. Ein wichtiger Teil der Ernährung auf dem Hof bestand aus selbst erzeugtem Obst und Gemüse. Die Frauen waren erfahrene Gärtnerinnen, denen ihre Tradition manche Gärtnergeheimnisse mit in die Wiege gelegt hatte. Auch hier lernte ich viel über das Gärtnern.

Es folgten Jahre, in denen ich in Südasien und China unterwegs war; immer schaute ich mir die Gärten und die Arbeitsweisen der Gärtner dabei an. Als wir schließlich im Allgäu landeten und dort auf einem Einödhof, ohne weiteres Einkommen, zu überleben versuchten, wurde mein Gärtnerwissen auf die Probe gestellt. Ohne den Selbstversorgergarten und ohne Kenntnisse der essbaren Wildpflanzen hätten wir es nicht geschafft.

Der Erde und dem Leben treu bleiben

Diese kurze Geschichte meines Werdegangs soll andeuten, warum ich mich befugt fühle, etwas über das praktische

Gemüsegärtnern zu schreiben. In der bewegten, eher unsicheren Zeit, in der wir heute leben, könnte dieses Wissen von Nutzen sein, wenn nicht sogar notwendig. Notwendig, also das »Not Wendende«, etwas, das die Not ins Gute wendet, ist es, der Erde und dem Leben treu zu bleiben. Man tut das, unter anderem, indem man

- artgerechte Tierhaltung und biologische Landwirtschaft unterstützt, lokal und jahreszeitgemäß einkauft und, wo möglich, seine Nahrungsmittel selber anbaut. Das kann im Rahmen einer Nachbarschaftsinitiative, einer Gemeinschaft oder auch als Familie, in einem Kleingarten oder gar auf dem Balkon, geschehen. Auch auf das Saatgut sollte man achten, da die internationalen Großkonzerne das Saatgutgeschäft praktisch monopolisieren und eine genetisch wenig variable Auswahl zur Verfügung stellen. Einiges kann man selber züchten, oder man bezieht die Samen von einem noch selbstständigen, biologisch arbeitenden Saatgutzüchter (>).
- auf die Gesundheit achtet, die eigene und die der Familie und Freunde; sich mit natürlichen Heilmitteln – Sonne, Wasser, Erde und der Fülle heilender Kräuter – bewusst und vorbeugend behilft, anstatt sich den »Gesundheits«-Konzernen auszuliefern. Das naturgerecht erzeugte Gemüse spielt dabei eine zentrale Rolle.
- Netzwerke mit Freunden und Familie aufbaut, anstatt sich dem Staat oder staatlich sanktionierten Konzernen zu überantworten, sodass Kinder Schutz und liebevolle Führung genießen und die Alten von ihren Familien betreut werden können.

ACHTSAMKEIT – DER PHÄNOLOGISCHE ANSATZ

Phänologie? Was ist das überhaupt? Und was hat das mit dem Gärtnern zu tun? Ein Phänomen – aus dem griechischen phainein: »sichtbar machen« – bezieht sich auf das Erscheinende, das, was sich den Sinnen zeigt. Theoretisch wissen wir, dass die Erde eine Kugel ist und um die Sonne kreist. Unsere Sinne aber sehen die Sonne am Morgen aufgehen und am Abend wieder untergehen. Der Himmel ist oben, der feuchte Erdboden unten, und wir befinden uns zwischendrin – auch für die Pflanzen ist das so. Der Gärtner hält sich an die unmittelbare Erscheinung mehr als an irgendwelche abstrakten Theorien. Die Erscheinungen sind der Schlüssel zur Natur. Deswegen hat wohl der »dümmste Bauer die größten Kartoffeln«, denn er ist kein Theoretiker, sondern arbeitet, ohne viele Worte zu verlieren, im Einklang mit den Jahreszeiten, mit den Pflanzen und Tieren.

Auch Goethe, der ein begeisterter Gärtner und Naturforscher war, erkannte das. Die sinnlich erfassbaren Erscheinungen waren für ihn die Sprache der Natur. Nur ist sie nicht so einfach zu verstehen. Goethe sagte dazu:

Was ist das Schwerste von allem?
Was dir das Leichteste dünket:
mit den Augen zu sehen,
was vor den Augen dir liegt.

Ja, kein Zweifel, Achtsamkeit ist der Schlüssel, der uns, wenn es ums Gärtnern geht, zum Erfolg führt und mit Freude erfüllt. Die Phänomene, die sich unseren Sinnen bieten – die Farben, die vielen Schattierungen des Grün, die Düfte –, sei es der Gestank vergorener Brennnesseljauche oder der zarte Blütenduft –, das Summen der Bienen oder

das Rauschen des Windes im Laub, die samtige Berührung der wollenen Königskerze oder der Stich der Brennnesseln, der Gurkengeschmack des Borretsch-Blattes oder das Saure des jungen Staudenknöterich-Triebes – sie alle offenbaren unendlich tiefe Dimensionen, wenn wir ihnen Achtsamkeit schenken. Die Phänomene sind die Sprache, mit der die Natur Zwiesprache mit unserer Seele hält.

Zugleich sollten wir nach innen schauen und darauf achten, was diese sinnlichen Eindrücke in uns auslösen. Denn mit dem »Spiegel der Seele« nehmen wir die »Innenseite« der Phänomene wahr. In diesem »Spiegel« – vorausgesetzt er ist glatt und rein – erscheinen Bäume und Kräuter, Blumen und Sträucher, ja, der Erdboden selber, als beseelt und ansprechbar. Ein Dialog, von Seele zu Seele sozusagen, ist möglich. Das ist kein subjektiver Animismus, keine Projektion, sondern Eigenschaft einer ganzheitlichen Sichtweise – und diese ist eine gute Voraussetzung für das richtige Gärtnern.

Die Achtsamkeit lässt uns auch gewahr werden, wie einmalig jede natürliche Erscheinung ist. Pflanzen sind dann keine bloßen Gegenstände mehr, sondern lebende, sich ständig wandelnde, verwandelnde Wesen. Nichts wiederholt sich und dennoch tanzen sie den ewigen Reigen der Natur. Bewunderung und Staunen kann die einzige Antwort darauf sein. Und dieses Bewundern und Staunen ist – wie mein Lehrer Arthur Hermes sagte – »geistige Düngung« für den Garten. Es ist unser Dank an die Pflanzen für ihre Schönheit und die Sinnesfreude, die sie uns schenken; es ist Dank für die Nahrung, die sie spenden, für ihre Heilkraft und für die Atemluft, die unser Leben ermöglicht.

DER PHÄNOLOGISCHE KALENDER

In diesem Buch folgen wir nicht dem eher starren offiziellen, zwölfmonatigen Kalender, sondern dem phänologischen Kalender, den Erscheinungen der Natur. Diese sind von Jahr zu Jahr verschieden. So fingen die Frösche im Teich manchmal schon gegen Ende Februar zu quaken an und ich konnte mit dem Umgraben beginnen. In anderen Jahren lag der Schnee noch bis in den April, die Beete mussten warten und die Frösche ihre Hochzeit verschieben.

Aber nicht nur hat jedes Jahr seine Eigenheiten, auch jede Region hat ihren eigenen Charakter. Eines der wichtigsten Feste der alten keltischen Heiden war Beltaine, das Hochzeitsfest der Blumengöttin – der Vegetation – mit dem jungen Sonnengott Bel. Da tanzten die Bauern um eine aufgerichtete geschälte Birke, deren grüne Spitze durch einen Blumenkranz ragte. Dieses Maifest wurde erst gefeiert, wenn der Vollmond in die Weißdornblüte fiel. In wärmeren Regionen, in den Tälern, blüht der Weißdorn oft einen Monat früher als in hoch gelegenen, kälteren Gebieten . Man hielt sich also nicht an ein abstraktes, numerisches Kalenderdatum, sondern an die Naturerscheinung. So wollen wir es auch im Garten machen, im Einklang mit der Naturentwicklung im Jahreslauf.

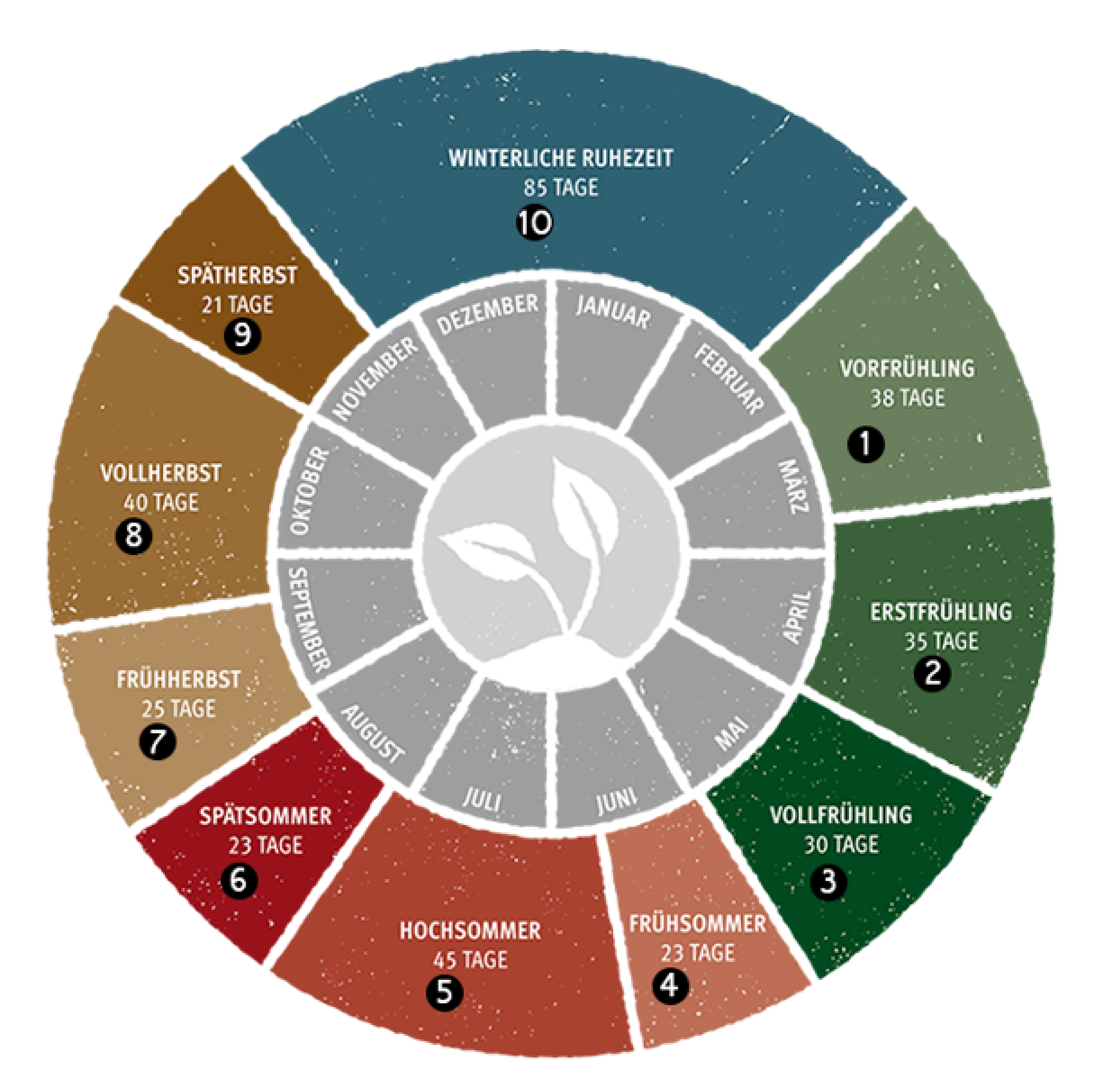
Wenn ich im Garten bin, vergesse ich das Monats- und Tagesdatum. Die fettglänzenden Blätter des Scharbockskrauts auf den kahlen Weiden und die zögerlichen purpurnen Triebe der Brennnesseln sagen mir, dass Umgraben und Düngen mit altem Kompost angesagt sind. Wenn das Wiesenschaumkraut dann blüht, ist es Zeit, die Samen der frostunempfindlichen Saaten zu säen. Bald fängt der Löwenzahn auf den Weiden an zu blühen, kurz darauf der gelbe Hahnenfuß, und dann, auf einmal, wird die Wiese weiß von Pusteblumen und blühendem Wiesenkerbel.

Die Gärtnerarbeit ist nun in vollem Gange. Bald ruft der Kuckuck, der Günsel blüht blau und die Lichtnelken rot – das bedeutet, nun kann man die frostempfindlichen Pflanzen in den Garten setzen. Die Zugvögel sind wieder da, die Apfelbäume in Blüte und das Vieh auf der Weide. Bald ist es Mittsommer und der Holunder blüht; das ist bei uns immer eine regnerische Zeit. Es folgt die Erdbeerzeit, dann die Himbeerzeit. Wenn die Brombeeren reifen, ist es an der Zeit, das Heilkräuterbüschel zusammenzustellen, mit den Heilpflanzen, die man für das Jahr braucht. Nun werden die Kartoffeln geerntet, die Gründüngung ausgesät und die letzten Endivien und Kohlrabi gepflanzt. Bald verfärben sich die Laubblätter und nach einem milden Regen heben die Pilze im Wald ihre Köpfchen. In den Tälern ist diese Entwicklung etwas anders und in anderen Regionen sowieso.

Anstatt von Monaten zu reden, ist es naturnaher, von der winterlichen Ruhezeit zu reden, von Vorfrühling, Erstfrühling, Vollfrühling, Frühsommer, Hochsommer, Spätsommer, Frühherbst, Vollherbst und Spätherbst. Diese zehn Abschnitte des jährlichen Naturkreises bezeichnet man als die phänologischen Jahreszeiten.

DER PHÄNOLOGISCHE JAHRESKALENDER

Der phänologische Kalender teilt das Jahr nach den Erscheinungen in der Natur ein – er ist nicht auf den Tag festgelegt wie der astronomische Kalender. Man spricht nicht von Monaten, sondern von zehn Phasen, in die das Jahr aufgeteilt ist: Vorfrühling, Erstfrühling, Vollfrühling, Frühsommer, Hochsommer, Spätsommer, Frühherbst, Vollherbst und Spätherbst. Danach folgt die winterliche Ruhezeit. Diese zehn Abschnitte des jährlichen Naturkreises können sich jedes Jahr ein wenig verschieben. Man bezeichnet sie als die phänologischen Jahreszeiten.



1. Vorfrühling:
Blüte Schneeglöckchen, Haselnuss, Krokus, Scharbockskraut, Weidenkätzchen; Erster Austrieb Brennesseln

2. Erstfrühling:
Blüte Forsythie, Schlüsselblume, Buschwindröschen, Kirschbaum; Wiesen werden grün

3. Vollfrühling:
Blüte Schöllkraut, Apfelbäume, Flieder, Löwenzahn;

Laubaustrieb Buche, Fichte

4. Frühsommer:
Blüte Holunder, in milden Regionen: Blüte der Sommerlinde; Beginn der Erdbeerernte

5. Hochsommer:
Blüte Sommerlinde auch in rauen Lagen; Blüte Wegwarte; Ernte Johannisbeeren; Heuernte

6. Spätsommer:
Getrideernte; Obsternte: Frühe Sortenl Blüte Herbstanemonen

7. Frühherbst:
Ernte Holunderbeeren, Birnen, Äpfel, Hagebutten, Kornelkirsche; Beginn der Reife von Haselnüssen

8. Vollherbst:
Ernte Quitten, späte Zwetschgen, Walnüsse; Reife von Rosskastanien und Eicheln; Beginnender Laubfall

9. Spätherbst:
Vollständiger Laubfall der herbstabwerfenden Laubbäume



Wenn die Taglichtnelke blüht, sind die letzten Fröste vorbei. Dann kann man auch die frostempfindlichen Pflanzen ins Freiland bringen.

GARTENTAGEBUCH

Durch alle Jahreszeiten außer im Winter ist es sehr hilfreich, ein Gartentagebuch zu führen. Darin schreibt man am Ende eines jeden Arbeitstags Folgendes auf:

- die Naturerscheinungen – was blüht gerade auf, welche Vögel und andere Tiere zeigten sich
- das Wetter – Temperatur, Regen, Gewitter, Wolkendecke, Wind
- die Sortenauswahl der Saaten, die man gesät hat, und wie sie keimen und gedeihen
- die Fruchtfolgen und Mischkulturen
- die himmlischen Konstellationen, wie die Mondphase, die Stellung des Mondes in den Tierkreiszeichen, ob der Mond aufsteigend ist oder absteigend; Konjunktionen und Oppositionen der Planeten. Diese Phänomene lassen sich mit bloßen Augen beobachten. Wenn man sich darin nicht gut auskennt, nimmt man einen astronomischen Kalender zu Hilfe, der die geozentrische Position angibt, zum Beispiel den Sternkalender, der jedes Jahr von der Mathematisch-Astronomischen Sektion am Goetheanum in Dornach (Schweiz) herausgegeben wird. Über die Jahre hinweg entsteht der Eindruck, dass es Korrespondenzen zwischen den kosmischen Rhythmen und den Erscheinungen im Wetter wie auch in der Pflanzenwelt gibt.
- Was man und in welches Beet man was gesät oder gepflanzt hat, welche Pflegemaßnahmen man unternommen, was man geerntet hat.

Über die Jahre hinweg ergeben sich dadurch erstaunliche Einblicke in die Naturrhythmen und die Entwicklung des Gartens und seiner Fruchtbarkeit. Man erkennt, dass jedes Jahr anders ist und seinen eigenen Charakter besitzt.



Sobald im Frühling die Erde frostfrei ist, beginne ich mit der Arbeit im Garten: Mulch abrechen, umgraben, Beete ausmessen. Den Gartenplan – wo ich was anbaue – fürs neue Jahr habe ich mir schon während des Winters gemacht.

GARTENPLANUNG

Mithilfe des Gartentagebuchs lässt sich der Garten gut planen und gestalten; es erinnert einen daran, was man in den vergangenen Jahren in welchem Beet angebaut hat, sodass die Fruchtfolgen optimal geplant werden können.



Meine Beete sind alle 1,20 Meter breit. Da bin ich ziemlich konsequent, weil sich diese Breite als ideal für die Bearbeitung herausgestellt hat.

Saaten und Setzlinge werden in Reihen gepflanzt und zwar in Beeten mit einer Breite von 1,20 Meter. Nur die Kartoffeln kommen alle auf ein Beet und der Mais ebenso: Ihn pflanzt man als Block, damit die Bestäubung klappt. Die Beetbreite von 1,20 Meter erlaubt es dem Gärtner, vom Weg aus mit den Händen bis in die Mitte des Beets zu reichen. Die Länge der Beete ist beliebig und kommt auf die zur Verfügung stehende Fläche an. Die Wege zwischen den Beeten sind etwa 30 Zentimeter breit oder so breit wie die Füße des Gärtners lang sind. Diese Maße bedeuten optimale Flächennutzung.
Was angebaut werden soll, kommt selbstverständlich auf die Vorlieben der Familie an. Bei der Planung muss man noch die Länge der Kulturzeit beachten, also wie lange es dauert, bis die jeweiligen Pflanzenarten erntereif werden. Viele Arten beanspruchen das Beet die gesamte Vegetationsperiode lang: etwa Zwiebeln, die meisten Kohlarten, Zuckerhutsalat, Möhren, Knollensellerie, Rote Bete, Stangenbohnen,Tomaten, Kürbis und Zuckermais. Andere Gemüse haben kürzere Kulturzeiten und können als Vorfrucht oder Nachfrucht, in leer gewordene oder noch leere Beete gesetzt oder gesät werden. Nach Frühkartoffeln, Buschbohnen, dicken Bohnen, Mairübchen, Kopfsalat, Chinakohl oder Frühlingsspinat lassen sich noch schnell wachsende Trachten einsäen, wie etwa Feldsalat, Radieschen, Erbsen oder Zuckererbsen. Oder man kann noch vorgezogenen Neuseeländer Spinat, Kohlrabi, Endivien und Kopfsalat-Setzlinge pflanzen.
Natürlich kommt es bei der Überlegung, was man anbaut, auch auf die Größe der zur Verfügung stehenden Fläche an. Mit einem Hektar Land kann man nicht nur eine Selbstversorgerfamilie von sechs Personen mit Gemüse, Obst und Kartoffeln versorgen, sondern auch Hühner und Hasen halten und einen Bienenstock aufstellen. Tiere liefern nicht nur Eier und – falls man kein Vegetarier ist – ab und zu

Fleisch, sondern auch wertvollen Mist für den Kompost.
Nicht jeder hat so viel Land zur Verfügung. Aber auch schon mit rund 500 Quadratmetern kann eine vierköpfige Familie ihren Jahresbedarf an Kartoffeln, Gemüse und Salat decken. Die dafür benötigte Arbeitszeit – zur Bestellung, Bearbeitung und Ernte – beläuft sich auf etwa 230 Stunden (Gerhard Schönauer, 1979).

GARTENWERKZEUGE

Die Technologie, das heißt, die Werkzeuge und Geräte, die man für das Gärtnern braucht, sind relativ einfach und billig. Die Techniken, die Handgriffe und Arbeitsgänge des Gärtnerns, sind dagegen hoch entwickelt und fordern Können und Feingefühl. Das Gegenteil kann von der industriellen Landwirtschaft behauptet werden: Die technischen Geräte sind hoch kompliziert und teuer, die automatisierten Arbeitsgänge dagegen langweilige Routine.
Die Gartenwerkzeuge haben sich seit der frühen Jungsteinzeit, als die Menschen anfingen Felder anzulegen, zu pflanzen und säen, nicht wesentlich verändert. Das älteste gärtnerische Instrument war der Grabstock, dessen Spitze im Feuer angekohlt und gehärtet wurde, sodass man damit Saatrillen ziehen, Löcher graben, um Jungpflanzen einsetzen, konkurrierende Begleitkräuter ausheben oder Wurzeln ernten konnte. Solche Grabstöcke gab es schon bei den mittelsteinzeitlichen Jägern und Sammlern; sie sind eigentlich nichts anderes als verlängerte Finger. Der Spaten, die Handschaufel und schließlich der einfache Pflug sind Weiterentwicklungen dieses schlichten archaischen Werkzeugs.
Die einfache Gartenhacke findet bei Völkern auf der ganzen Welt Verwendung: zum Jäten, zur Bodendurchlüftung oder um nach einem Regenguss die Erdoberfläche zu lockern, damit das kostbare Nass nicht verdunstet. Ehe es Metallhacken gab, verwendeten die Gärtner Knochen, die Schulterblätter von Rehen, große Muscheln oder flache Steine als Hacken.

Ebenso alt sind die Rechen, die verwendet werden, um die Beete oder Äcker glatt zu rechen oder zu eggen. Ursprünglich waren es zurechtgeschnittene Zweige. Die Prototypen des Gartenmessers, wie auch der Sicheln und

später der Sensen, waren scharfe Feuerstein- oder Obsidianklingen. Im Grunde genommen haben sich die Werkzeuge des Gärtnerns über die Jahrtausende hinweg kaum verändert.
Hier nun eine Liste jener Werkzeuge und Gegenstände, die unverzichtbar sind:



Fürs Umgraben unverzichtbar ist eine gute, solide Grabgabel. Bei der Anschaffung sollte man nicht sparen, denn ein gutes Werkzeug hat man ein Leben lang.

1. **Der Grabforke oder Grabgabel** gebührt die erste Stelle. Der Gärtner benutzt sie, um im Frühling umzugraben oder – wo der Boden schon an sich leicht oder sandig ist – um den Boden damit zu lockern. Weiterhin eignet sich die Grabgabel zum Ernten von Kartoffeln, Pastinaken, Möhren, Schinkenwurzel, Schwarzwurzeln, Topinambur,

Klettenwurzel und anderer Wurzelgemüse. Es gibt auch kein besseres Werkzeug, um den Kompost umzusetzen oder um Kompost in den Boden einzuarbeiten.



Eine stabile Schaufel braucht der Gärtner: um größere Löcher in lockerem Untergrund auszuheben und um Sand oder Erde in die Schubkarre zu schaufeln.

2. **Auf einen Spaten** kann man dennoch nicht verzichten. Er eignet sich zum Rigolen (einem Verfahren zur Tiefenlockerung des Bodens), um Gräben zu ziehen oder um zähes Kompostmaterial zu zerkleinern.
3. **Mit der Hacke** wird das sogenannte Unkraut beseitigt und der Boden gelockert, sodass er atmen kann. Mit der Bügelziehhacke, auch Pendelhacke genannt, ist leicht

zwischen den Gemüsereihen zu arbeiten. Man zieht dabei das metallene Schneideblatt vorwärts und rückwärts kurz unter der Oberfläche. Da man, wie bei der Schlaghacke, das Werkzeug nicht heben und zuschlagen muss, erfordert diese Hacke weniger Energieaufwand. Mit der normalen Schlaghacke lassen sich Rillen ziehen; sie eignet sich auch zum Anhäufeln von Kartoffeln, Erbsen, Bohnen, Lauch (Porree), Fenchel, Mais oder Tomaten. Mit der schwereren Spitzhacke oder dem Pickel ist es möglich, schwere Böden aufzubrechen. Ein Sauzahn ist ein Bodenbearbeitungsgerät mit einem einzigen gebogenen Zinken. Damit kann man in sandigen Böden die Erde zwischen den Gemüsereihen tief lockern, ohne sie zu wenden. Der **Krail** dagegen hat drei oder vier rechtwinklig abgebogene Zinken, mit denen man den Boden lockern kann.

4. **Auch der Rechen oder die Harke** gehört zur Grundausstattung des Gärtners. Mit diesem Werkzeug wird das Beet glatt gerecht und für die Aussaat vorbereitet. Mit dem Stiel kann man schnell und leicht Saatrillen ziehen und nach dem erfolgten Aussäen die Samen bedecken und festdrücken. Eine andere Art von Rechen ist der Fächerbesen oder Laubrechen. Mit diesem kann Laub und abgemähtes Gras für den Kompost zusammengerecht werden.

5. **Pflöcke, Schnüre** und ein Messstab oder Maßband sind notwendig, um die Beete auszumessen und die Reihen und Wege abzustecken. Die etwa einen halben Meter langen Pflöcke kann man leicht selber aus Zweigen herstellen. Schnüre aus Kunststoff haben den Vorteil, dass sie nicht faulen.

6. **Eine Hand- oder Pflanzschaufel** eignet sich zum Graben des Pflanzlochs, wenn man Setzlinge umpflanzt (>). Für das Herausheben der Jungpflanzen aus dem Saatbeet nimmt man jedoch lieber eine Handgabel, also ein kleines Werkzeug mit Zinken; auf diese Weise werden die empfindlichen Wurzeln weniger leicht verletzt.

7. **Auch eine Mistgabel** sollte nicht fehlen. Kompostmaterial, Mist und Mulch lassen sich damit bewegen.

8. **Eine stabil gebaute Schubkarre** ist notwendig, wenn man Erde, Kompost, Mulch, Holzasche, Steinmehl, Werkzeuge oder was auch immer befördern will.

9. **Eine Sense oder Sichel** braucht man, um Kompost- oder Mulchmaterial zu bekommen. Man mäht damit ausgewachsene Wiesen, Wegränder, Brennnesselhorste oder Unkrautflächen. So lässt es sich umweltfreundlicher und entspannter arbeiten als mit lauten Elektrosensen oder Abgas ausstoßenden Motorsensen.

10. **Bottiche oder Fässer** sind notwendig, um unter der Dachtraufe Regenwasser zu sammeln. Regenwasser ist nach altem Gärtnerbrauch dem Leitungswasser vorzuziehen. Besonders der Regen in der Vollmondzeit regt die Wachstumskräfte an. In solchen Behältern lassen sich auch Kräuterjauchen aus Brennnesseln, Beinwell, Adlerfarn oder Ackerschachtelhalm brauen (>). Holz- oder Steingutfässer sind Metall- oder Plastikbehältern vorzuziehen.



Mit einer Gießkanne kann man frisch umgesetzten Gemüsepflänzchen einen wohldosierten Schluck Wasser geben.

11. **Ohne Gießkanne** geht es nicht. Man braucht sie, um jedem Setzling, der umgepflanzt wurde, einen Schluck Wasser zu geben. Zum Bewässern einer Einsaat braucht man eine Gießkanne mit Brauseaufsatz. Eventuell ist auch

andere Bewässerungstechnologie vonnöten, wie etwa ein Gartenschlauch, eine Tropfbewässerungsanlage oder ein Regner.

12. **Mit einem Beil** kann man aus dem Wald Bohnenstangen, Zaunpfosten und Pfähle für Tomaten holen oder Pflöcke anspitzen.

13. **Schnittwerkzeuge,** allen voran das einfache Gartenmesser samt Wetzstein, gehören auch mit zur Grundausrüstung des Gärtners. Um Hecken und Bäume zu beschneiden, braucht man noch Handscheren, Heckenscheren und eine Schwedensäge.

Wir sehen also, dass die Grundausstattung des Gärtners einfach ist und nicht teuer zu sein braucht. Die Kunst des Gärtnerns wurde ja vor vielen tausend Jahren, lange vor der Erfindung des Geldes oder der Maschinen, entwickelt. Natürlich gibt es heutzutage alle möglichen teuren und komplizierten Gerätschaften, die einerseits die Arbeit erleichtern, anderseits viel Krach machen, oft nach Abgasen stinken, Energie verbrauchen und – das ist wahrscheinlich für den empfindsamen Gärtner das Schlimmste –, die die Meditation und die Kommunikation mit den Gartenwesenheiten stören.

Für einen kleineren Familiengarten sind die Motorfräsen, Mini-Traktoren, rotierenden Elektro-Komposttrommeln und Kompost-Schredder kaum notwendig. Stängel, kleine Zweige, Kohlstrünke oder Maishalme, sparrige Unkräuter und so weiter lassen sich gut mit einem Spaten zerkleinern. Man kann die groben Pflanzenreste auch als Unterlage im Kompost oder, wie es die Permakultur-Anhänger machen, im Inneren von Hügelbeeten verrotten lassen.

Die Arbeit mit einfachen Handwerkzeugen ist lautlos und rhythmisch. Die Seele braucht sich nicht zu verspannen, man kann dabei gut die eigenen Gedanken wie auch die Natur beobachten; man kann ungehindert die Lebendigkeit des Bodens spüren, die Käfer, Insekten und Würmer

wahrnehmen und die Sprache des Gartens verstehen. Vielleicht kann man sich auch inspirieren lassen und ein Liedchen summen.

Gartenwerkzeuge pflegen

Am Abend, nach getaner Gartenarbeit, werden die Werkzeuge sorgfältig gesäubert und im Geräteschuppen wieder an ihren Platz gehängt. Hacken, Rechen und Schaufeln sollte man nicht einfach über Nacht draußen liegen lassen. Die Feuchtigkeit vom Tau oder Regen begünstigt die Mikroorganismen, die das Holz der Stiele angreifen, sodass sie brüchig werden; auch das Metall rostet. Gelegentlich sollten die Stiele mit gekochtem Leinöl behandelt werden. Das sollte eine Selbstverständlichkeit sein, aber in unserer Wegwerfgesellschaft wird das leider oft vergessen. Früher hatte man ein solches Werkzeug ein Leben lang und vererbte es sogar noch.

Im Spätherbst, nach Abschluss der Gärtnerarbeit, werden die Werkzeuge gründlich eingeölt und die metallenen Teile eingefettet. Bewässerungsschläuche, Folien, Plastikgießkannen sollten nicht an der Sonne aufbewahrt werden, denn diese hat eine zersetzende Wirkung auf Gummi und Kunststoff.

Wie alle traditionellen Völker kannten auch unsere Vorfahren eine persönliche Beziehung zu den Werkzeugen, die ihr Überleben ermöglichten – so, wie man zum Beispiel eine Lieblingstasse für seinen Kaffee hat. In dem guten Umgang mit den Werkzeugen tut sich eine Geisteshaltung kund, die sich positiv auf den ganzen Garten auswirkt.



VORFRÜHLING

Hat St. Peter (22. Februar) das Wetter schön, soll man Kohl und Erbsen säen.

Alte Bauernregel

Im Februar oder Hornung, wie der Monat bis ins 16. Jahrhundert genannt wurde, steigt die Sonne vom Sternzeichen Steinbock in das des Wassermanns. Die Tage werden merklich länger und heller. Die Kelten, die in vorchristlichen Zeiten große Teile Europas besiedelten, feierten nun die Wiederkehr der Göttin. Als Brigit, als hell leuchtende weiße Jungfrau, erschien sie aus den Erdentiefen und zog über das Land. Die schlafenden Samen rüttelte sie wach; ihre zarte Berührung ließ die Säfte in den Bäumen aufsteigen; in tieferen Lagen und an den Südhängen der Hügel ließ sie Eis und Schnee schmelzen. Wo ihr Fuß den Boden berührte, blühten Schneeglöckchen, Krokusse, Huflattich und andere bunte Frühlingsboten auf. Sorgfältig beobachteten die Bauern und Gärtner, ob an diesem Fest Bär oder Dachs aus ihren Höhlen hervorkamen. Mussten die Tiere einer hellen Sonne entgegenblinzeln, dann wusste man, dass der Winter noch mehrere Wochen dauern würde. War der Lichtmesstag jedoch trübe und bewölkt, dann würde es bald wärmer werden und man konnte mit den ersten Frühjahrsarbeiten beginnen. Als Maria Lichtmess wird das alte Fest bis zum heutigen Tag gefeiert.

PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

In den wärmeren Tälern und in sonnigeren Lagen, an schneefreien Böschungen, treiben nun die schuppigen, blass-beigen Huflattichstängel aus der Erde empor, deren Endknospen sich wie kleine strahlende Sonnen öffnen. Im Wald regen sich die Blütenköpfe der Waldpestwurz und an warmen Tagen öffnen sich die Maikätzchen an den Weiden und schenken den hungrigen Bienen labenden Nektar. Die Haselbüsche blühen – Haselkätzchen eignen sich übrigens gut für einen Erkältungstee. Es dauert nicht lange, dann erscheinen die fettigen runden Blätter des Scharbockskrauts auf den sonst noch kahlen Weiden; sie sind essbar und voller frischer Vitamine. Bald treiben auch die ersten purpur-grünen Spitzen der Brennnessel aus.

Nach Lichtmess – das ist am 2. Februar – rumort es auch im Garten; die Gartenzwerge wollen nicht länger hinter dem Herd sitzen, es drängt sie hinaus. Die gemächliche Zeit der Gartenruhe geht allmählich zu Ende. Es gibt schon etliches zu tun.

WAS ES IM VORFRÜHLING ZU TUN GIBT

- **Es wird Zeit, den Boden umzugraben,** glatt zu harken und die Beete auszumessen. Was zu dieser Zeit am besten wächst, sind die »Unkräuter« – schon deswegen ist das Umgraben der Beete jetzt wichtig.
- Die **alte Bodenbedeckung (Mulch)** kann weggerecht und die Beete für die ersten Saaten vorbereitet werden. Der erfrorene Gründünger, der im Herbst eingesät wurde, kann nun umgegraben werden, sodass er richtig verrottet, ehe man dann später Kartoffeln oder Sommergemüse in die Beete setzt.
- Manchmal lohnt es sich, **die Beete zu »rigolen«**, das heißt, mit der Grabforke zwei Spaten tief zu lockern und zu durchlüften. Solche tief gelockerten Hügelbeete erwärmen sich schneller und trocknen leichter ab; man schafft dadurch bessere Wachstumsbedingungen.
- In einigen Gegenden können schon gegen Monatsende – traditionell ab Petri Stuhlfeier am 22. Februar – folgende **Saaten im Freiland** ausgebracht werden: Puffbohnen (Favabohnen, Saubohnen), Zuckererbsen (Kefen), Schalerbsen, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Möhren, Gartenkresse und Radieschen. An den meisten Orten wartet man aber besser noch etwas länger, denn der Boden ist noch kalt – die Samenkörner brauchen eine Bodentemperatur von mindestens 4 bis 5°C zum Keimen –; Kälterückfälle sind möglich und wenn das Keimen und Wachsen ins Stocken kommt, sind die Pflanzen anfälliger für Pilze und Schädlinge.
- Die Samen der Hülsenfrüchtler (Leguminosen) – die Favabohnen und Erbsen – könnte man vor der Aussaat **mit den Sporen der Knöllchenbakterien (Rhizobien) impfen.** Samenbäder dafür sind billig im Gartenfachhandel zu kaufen. Rhizobien besiedeln als kleine, gallenartige

Wucherungen symbiotisch die Wurzelrinde. Sie haben die Fähigkeit, den Stickstoff aus der Luft zu binden und finden eigentlich von ganz alleine ihren Weg zu den Wurzeln. Ein Samenbad ist demzufolge unnötig, beschleunigt diese Ansiedlung jedoch.

- Zünftige Gärtner legen ihre **Beete optimal auf 1,20 Meter Breite** an, sodass sie von den Wegen her von beiden Seiten leicht zu bearbeiten sind (auch >). In solchen Beeten nutzt man die Sonneneinstrahlung am besten, wenn man die kurzstämmigen Erbsen als Reihe an der Südseite pflanzt und die hoch wachsenden Erbsen in der Reihe dahinter. Zwischen den Reihen kann Spinat gesät werden, an den beiden kurzen Außenseiten Frühsalat oder Radieschen.



Zwiebeln und Schalotten können schon sehr früh im Jahr gesteckt werden. Steckzwiebeln sehen aus wie Minizwiebelchen und kommen etwa 2 cm tief in die Erde.

• Auch **Zwiebeln und Schalotten** können schon in Reihen gesteckt werden. Eine hervorragende Mischkultur ergibt sich, wenn man ein Gemüse aus der Familie der Schirmblütler, etwa Möhren oder Pastinaken, in Reihen zwischen diesen Zwiebelgewächsen sät. Die Kulturen ergänzen einander und man bekommt weniger Probleme mit Möhrenfliegen oder Zwiebelschädlingen.

• **Ein einfaches Folienzelt,** mit Bögen über die Beete gespannt, kann den zarten Kulturen nachts und an kalten Tagen Schutz gewähren. Tagsüber muss man achtgeben und

die Folienzelte lüften, damit man die Pflanzen nicht »kocht« und damit sich kein Mehltau entwickelt. In besonders kalten Nächten kann man noch Decken und Strohmatten über die Zelte legen und vielleicht auch einen Eimer mit heißem Wasser hineinstellen. Das Wasser gibt dann langsam über Nacht seine Wärme ab.

- Der Februar ist eine gute Zeit, um Auch die ausdauernden Kräuter im Kräutergarten können versetzt werden. Nur muss man sich vorstellen, wie groß diese Gewächse im Sommer werden, damit man sie nicht, wie es viele Anfänger machen, zu eng aneinanderpflanzt.
- Als **Alternative zum gewöhnlichen Gartenspinat,** der als Langtagpflanze in den Sommermonaten in die Blüte schießt, kommt der Neuseeländer Spinat *(Tetragonia expansa)* infrage. Je heißer es wird, desto freudiger wächst dieses schmackhafte, sukkulente Grüngemüse. Der Gartenexperte Jürgen Dahl erinnert uns daran, dass man schon im Februar die Samen in warmem Wasser vorweichen und dann in Töpfen drinnen an der Fensterbank aussäen soll. Sie nehmen sich 6 bis 8 Wochen Zeit, um zu keimen. Im Mai, nach den frostfreien Tagen, kann man sie dann ins Gartenbeet einpflanzen.
- Wenn nötig, können nun **Gehölze, Rosen, Beerenobst und Obstbäume noch einen Schnitt bekommen** oder ausgelichtet werden. Die Schnittwunden werden in der Phase des schnellen Frühlingswachstums schnell verheilen.



Wenn ein Stück Wiese oder Brachland zum Gemüsebeet werden soll, spricht man von Urbarmachung. Dann muss der Boden Stück für Stück umgegraben werden. Aus den lockeren Schollen entfernt man Wurzeln und Steine.

UMGRABEN ODER NICHT UMGRABEN?

Beim Thema Umgraben sind die Meinungen geteilt. Es gibt Gärtner, die vehement das Umgraben ablehnen und solche, die es genauso nachdrücklich befürworten.
Die Ablehner weisen darauf hin, dass der Gartenboden mit seinen Billionen von Klein- und Kleinstlebewesen selber ein delikates Ökosystem darstellt. Die Bodenorganismen – das Geflecht der Pilzmyzele, die Bakterienschar, die Strahlenpilze, die für den typischen guten Erdgeruch verantwortlich sind, die Bodentierchen, die Algen, die Regenwürmer – machen eine Lebensmasse von 25.000 Kilogramm pro Hektar aus, das entspricht einer Herde von mindestens 25 Kühen.
Das Pflügen oder Umgraben ist ein starker Eingriff, es wirbelt die aufeinander abgestimmten Schichten durcheinander, so dass viele der Kleinlebewesen sterben und der Boden schließlich dadurch verarmt und verdichtet.

Mein Lehrmeister, der alte Bauernmystiker Arthur Hermes, oder auch Maria Thun, die den bekannten Saatkalender herausgibt, sind da anderer Auffassung. Damit etwas Neues entstehen kann, muss Chaos geschaffen und die alte Ordnung aufgelöst werden. Durch das Pflügen und Umgraben, das im Spätherbst durchgeführt werden müsse, können die ordnenden kosmischen Kräfte, vermittelt durch Sternenlicht und die Kristallstruktur von Frost, Eis und Schnee, von der Erde empfangen werden. Das Ergebnis ist sichtbar in der feinen Krümelstruktur der dadurch entstehenden, sogenannten Frostgare des Bodens.
Ich gehe die Sache pragmatisch an. Bei leichten, sandigen Böden genügt es, die Erde mit einem Krail, einer Grabforke oder einem Handkultivator zu lockern, ohne die Scholle zu wenden. Umgraben ist dagegen angebracht,

- wenn es sich um schwere, tonhaltige Böden handelt. Anders kann man den Boden nicht durchlüften oder Kompost einarbeiten.
- wenn der Boden stark verunkrautet ist, oder
- wenn es sich um die Urbarmachung nicht kultivierter Böden oder Rasenflächen handelt.



Zum Umgraben verwendet man am besten eine stabile Grabgabel, bei sehr schweren, tonigen Böden auch einen Spaten.

Ob man umgräbt oder nicht, ist also keine theoretische oder ideologische Angelegenheit, sondern es kommt vor allem auf die vorhandene Bodenstruktur an. Meine Böden sind schwere Tonböden, daher grabe ich sie um. Das tue ich jedoch nicht im Herbst, sondern im Frühling.

Nach der Ernte im Herbst decke ich den Garten mit Mulch – altem Heu oder Stroh – zu. Das schützt das Edaphon (die von Bodenflora und -fauna belebte obere Schicht des Bodens) und nährt zugleich die wertvollen Bodenbakterien und Regenwürmer. Was von diesem Mulch übrig bleibt, wird jetzt im Vorfrühling, vor dem Umgraben, weggerecht.

Obwohl ich im Herbst die Beete nicht umackere, bin ich überzeugt, dass die kosmischen »Bildekräfte« des Winters dennoch von der Erde aufgenommen werden.

Ich habe auch keine Bedenken, was beim Umgraben das Durchmischen der verschiedenen Bodenhorizonte und das darauf folgende Absterben der Bodenkleinlebewesen betrifft. Urlebewesen, wie Bakterien und Pilzhyphen, sind so anpassungs- und vermehrungsfähig, dass sie sich schnell erholen. Die Voraussetzung ist, dass der Boden gut mit Humus und organischem Material versorgt wird. Nach dem Umgraben muss man die Schollen zerkleinern und mit dem Rechen die Beete ebnen und glätten.



Die Vogelmiere zeigt nährstoffreiche Gartenböden an. Sie sendet ihre langen, kriechenden Triebe übers Beet und kann in kurzer Zeit eine größere Fläche bedecken. Am besten pflückt man das gesunde Kraut regelmäßig für den Salat.

ZEIGERPFLANZEN DER BODENBESCHAFFENHEIT

Es gibt Gärtner, die sich wie Professor Bienlein (aus den Tim-und-Struppi-Cartoons) für alle möglichen Gerätschaften und Experimente begeistern. Da wird mit viel Aufwand der pH-Wert des Bodens, also dessen Säure oder Alkalität, und auch der Stickstoff-, Phosphor- oder Kaligehalt gemessen und mit Zusätzen, Elixieren und Chemikalien jongliert. Für mich ist das alles zu aufwendig. Wenn man eine gute Kompostwirtschaft betreibt, dann hat man sowieso einen nachhaltig nährstoffreichen, lockeren Boden, dessen pH-Wert (Säure-Basen-Verhältnis) sich im ausgewogenen, neutralen Bereich befindet.



Die Quecke ist ein gefürchtetes Begleitkraut, wuchert sie doch unterirdisch mit zähen, langen weißen Wurzeln durch die Beete.

Zudem sagt es einem der Garten selber, was mit ihm los ist oder was fehlt, und zwar durch die Begleitkräuter, die in den Beeten wachsen. Die Vegetation ist immer ein Spiegel der Wirkkräfte, die in der unmittelbaren Umwelt anwesend sind. Das heißt, die »Unkräuter« wachsen nicht zufällig an ihrem Standort. Sie geben Hinweise auf die Beschaffenheit des Bodens, dessen Wasserhaushalt und die fehlenden oder überschüssigen Nährstoffe, die in ihm vorhanden sind. Deswegen nennt man sie Zeigerpflanzen.

- **Verdichtete Böden werden angezeigt durch:** Breitwegerich, Strahlenlose Kamille, Quecke, Vogelknöterich, Ackerfuchsschwanzgras.
- **Nährstoffreiche,** beziehungsweise **stickstoffhaltige Böden** werden angezeigt durch: Ackerhellerkraut, Brennnessel, Erdrauch, Echte Kamille, Franzosenkraut, Giersch, Gewöhnliches Greiskraut, Kamille, Kohl-Gänsedistel, Hirtentäschel, Melde, Vogelmiere, Weißer Gänsefuß.
- **Auf nährstoffarmen Böden** wachsen »Hungerblümchen«, die schnell vergilben und versamen, auch der Hohlzahn, die Rauhaarige Wicke und das Ackerfuchsschwanzgras.
- Anzeiger für **staunasse Böden** sind: Ackerschachtelhalm, Binsen, Rossminze, Kriechender Hahnenfuß, Huflattich, Schlangenknöterich.
- **Auf kalkarmen, sauren Böden** fühlen sich wohl: Hederich, Hasenklee, Hundskamille, Hühnerhirse, Kleiner Sauerampfer, Sandstiefmütterchen, Schmalblättriges Weidenröschen.
- Auf **alkalischen (basischen) Böden** findet man: Ackersenf, Ackerrittersporn, Gamander, Großer Ehrenpreis, Gemeiner Wundklee, Wegwarte, Wiesensalbei, Wiesenstorchschnabel.
- Auf lockeren, gut durchlüfteten **Böden mit guter Bodengare** wachsen Acker-Vergissmeinnicht, Persischer

Ehrenpreis, Franzosenkraut, Kleine Brennnessel, Taubnessel, Vogelmiere.
Die Zeigerpflanzen deuten den allgemeinen Zustand an, es sind jedoch keine starren Kategorien. Was zählt, ist die Gesamtheit der im Garten wild wachsenden Pflanzen.



ERSTFRÜHLING

Wer dicke Erbsen und Möhren will essen, darf St. Gertrud (17. März) nicht vergessen.

Alte Bauernregel

Im März, dem Lenzing oder Frühlingsmond, wie er einst genannt wurde, steigt die Sonne vom Sternzeichen Wassermann in das der Fische. Am 21. überquert sie den Himmelsäquator. Nun siegt das Licht über die Dunkelheit – die Tage werden länger als die Nächte. Überall feierte das Landvolk in unseren Breiten um diese Zeit den »Sommergewinn« und das »Todaustragen«. Es gab vielerorts volkstümliche Spiele, in denen der Wettstreit zwischen dem alten Winter und dem neuen Sommer dargestellt wurde.

PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

Himmelsschlüssel erheben ihre Blütenköpfchen – sie galten einst als die Schlüssel der Göttin Freya, mit der sie das Tor aufschloss, damit der Frühling eintreten konnte. Auch die Buschwindröschen blühen nun, und später, zur Tagundnachtgleiche, bricht aus dem schwarzen Geäst des Schlehdorns eine weiße Blütenpracht. Die Forsythie, einer der beliebtesten frühlingsblühenden Sträucher in unseren Gärten, blüht nun, ebenso wie die Kirsch-, Pflaumen- und Birnbäume. Johannis- und Stachelbeeren entfalten ihre Blätter.

Nun, da die Wiesen vorerst zögerlich und dann mit zunehmender Wucht zu grünen anfangen, beginnt das eigentliche Gärtnerjahr. Der traditionelle Stichtag dafür ist der Tag der heiligen Gertrude, der 17. März: »Gertrud mit der Maus treibt die Spinnerinnen aus« – und zwar aus der Stube in den Garten. Die beliebte christliche Heilige, eine umfunktionierte heidnische Frühlingsgöttin, galt als »die erste Gärtnerin« und Sommerbraut. Auch wenn die Nächte noch recht kalt sind, tut man es ihr nach und beginnt nun mit der Aussaat der kältebeständigen Gemüse. Sollte sich Gertrude sehr unfreundlich zeigen, dann hält der März einen weiteren Gärtnerheiligen bereit: Es ist »der Benedikt, der den Garten schmückt«. Sein alter Gedenktag fällt auf die Tagundnachtgleiche, den 21. März. Das ist übrigens ein guter Termin, die Sommerzwiebeln zu stecken, denn »St. Benedikt macht die Zwiebeln dick«.



Bevor man säen kann, bereitet man das Saatbeet gut vor: Je feiner die Erde ist, desto besser wachsen die zarten Sämlinge.

WAS ES IM ERSTFRÜHLING ZU TUN GIBT

- In die Freilandbeete kann man jetzt getrost die **robusteren Wurzelgemüse** säen. Das sind jene, denen kalte Nächte oder die letzten Bodenfröste wenig ausmachen: Pastinake, Wurzelpetersilie, Kohlrüben, Speiserüben, Möhren, Rote Bete, Schwarzwurzel und auch die weniger bekannte, leicht nach Austern schmeckende Haferwurzel *(Tragopogon porrifolius).* Gemüselöwenzahn, Gartenmelde, Erbsen, Rettiche, Radieschen, Feldsalat, Spinat, Senf, Petersilie, Kohlrabi und Gartensauerampfer können ebenfalls schon ausgesät werden.
- Die langsam keimenden Doldenblütler – **Möhren, Pastinaken, Petersilie** – kann man mit einigen schnell keimenden Pflücksalat- oder Radieschensamen als Markiersaat (>) aussäen, damit man die Reihen wiederfindet.
- Zwischen den Saatreihen sollte man fleißig **mit der Hacke den Boden lockern,** um das sprießende Unkraut in Schach zu halten. Besonders nach dem Regen muss gehackt werden, damit die Beetoberfläche nicht verkrustet und der Boden leichter »atmen« kann.



Ein Saatbeet hilft, die empfindlichen Pflänzchen in frostigen Frühlingsnächten zu schützen. Es muss ausreichend feucht gehalten werden.

- In den noch kalten Märznächten leistet ein **Saatbeet und Jungpflanzenfrühbeet** – für Sommerkohl, Blumenkohl, alle Blattkohl-Arten, Kopfsalat, Mangold, Lauch, Sellerie, Endivien – wertvolle Dienste. Dieses Beet – am besten nach Süden ausgerichtet – wird ringsum mit Brettern vor dem Wind geschützt und mit Fenstern abgedeckt. Eine besonders feine, gut gesiebte Erdmischung bietet den Sämereien die beste Wachstumsgrundlage.



Kräftige Pflänzchen können aus dem Saatbeet direkt ins Freiland gepflanzt werden. Zarte oder zu eng aufgegangene Sämlinge werden zunächst in Töpfe gesetzt.

- Der Kasten wird nachts zu- und morgens, je nach Temperatur, wieder aufgedeckt. Einmal wöchentlich besprüht man das Anzuchtbeet mit Tee aus Kamille und Ackerschachtelhalm, das wirkt vorbeugend gegen die häufig auftretende Stängelfäule und Mehltau.

Anzuchterde fürs Saatbeet

Die Mischung der Anzuchterde besteht aus

1 Teil Torfmull,
1 Teil Sand,
1 Teil reife Komposterde,
2 Teile gute, gesiebte Gartenerde.



SETZLINGE EINPFLANZEN

Wenn die im Frühling im Saatbeet oder Mistbeet ausgesäten Gemüsepflänzchen oder Sommerblumen die richtige Größe (etwa 10 bis 15 cm) erreicht haben, ist es Zeit, sie ins vorgesehene Beet auszupflanzen.

Ungefähr eine halbe Stunde vor dem Auspflanzen sollte man sie gut gießen, und zwar mit einer Gießkanne mit Brausekopf. So bleibt die Erde an den empfindlichen Würzelchen haften und fällt beim Umpflanzen nicht ab.



Einsetzen

Die vorgezogenen Jungpflanzen werden nun, entlang einer Pflanzschnur, im richtigen Abstand in die Erde gesetzt. Dazu benutzt man eine Pflanzschaufel, die man senkrecht in den Boden drückt und dann mit einem Ruck nach vorne bewegt, sodass ein Loch entsteht, in dem der Wurzelballen gut Platz hat. Dabei unbedingt beachten:

- Die Wurzeln der Setzlinge dürfen nicht geknickt werden, zu lange Wurzeln abknipsen. Beim Lauch (Porree), den man besser mit einem Pflanzholz setzt, kann man die Wurzeln auf 2 oder 3 Zentimeter abschneiden.
- Pflanztiefe: Allgemein kann man die Setzlinge in eine Tiefe bis kurz unter die Keimblätter pflanzen. Nicht aber bei Kopfsalat, Endivien oder Zuckerhut! Bei diesen Salatpflanzen darf das Herz nicht tiefer als die Bodenoberfläche gesetzt werden. Sonst faulen die äußeren Blätter oder der Salat bildet keinen richtigen Kopf.
- Die verschiedenen Kohlarten und Tomaten kann man dagegen tief, bis unter die ersten richtigen Blätter, einpflanzen. Dabei bilden sich sogenannte Adventivwurzeln, womit sich diese Pflanzen besser verankern und besser Nährstoffe aufnehmen können. Auch den Lauch (Porree) kann man relativ tief einsetzen.
- Bei Starkzehrern, wie Kohl, Mangold, Zucchini, Sellerie oder Tomaten, gibt man eine Handvoll reifen Kompost mit in das Pflanzloch.
- Hat man den Setzling mit einer Hand in die richtige Position gehoben, drückt man mit der anderen Hand die Erde von der Seite her gegen die Wurzeln, sodass diese guten Kontakt bekommen. Nicht von oben her andrücken! Das würde den Boden verdichten und den Austausch von Kohlensäure und Sauerstoff erschweren.
- Angießen: Nach dem Einpflanzen bekommen die Setzlinge einen guten Schluck Wasser.
- Die beste Tageszeit zum Verpflanzen ist der späte Nachmittag, möglichst bei bewölktem oder trübem Wetter, keinesfalls in der grellen Mittagssonne.
- Der Vollmond ist für das Ein- und Umpflanzen günstig, er regt das Wachstum an.

- Die Pflänzchen, die aus den Samen entstehen, werden das heißt, sie werden vorsichtig mit einer Gabel oder einem Pikierholz aus der Erde herausgehoben und in größeren

Abständen oder in einzelne Töpfchen wieder eingepflanzt. Die optimale Zeit zum Pikieren ist nach drei bis sechs Wochen, wenn die Pflänzchen, oberhalb der Keimblätter, die ersten richtigen Laubblätter entwickelt haben.



Wer kein Gewächshaus hat, kann auch ein mobiles Dach mit Plastikfolie an die Hauswand stellen, um zum Beispiel Tomaten oder Paprika vor Regen zu schützen.

- Wer ein kleines **Gewächshaus** besitzt, entweder aus Glas oder mit durchsichtiger Folie bedeckt, kann es zur Anzucht von wärmebedürftigen Gemüsen verwenden. Die Gemüse, die darin gesät werden können, sind Tomaten, Auberginen, Gurken, Paprika, Zucchini und Kürbisse. Man bereitet ihnen einen humusreichen Boden und muss aufpassen, dass man die gekeimten Pflänzchen nicht verwöhnt, sodass sie schwach und geilwüchsig werden. Wenn die frostfreien Tage gekommen sind, kann man sie dann auspflanzen.

- Wenn man kein Gewächshaus hat, kann man jetzt ein **Mistbeet** bereiten, um die Setzlinge der wärmebedürftigen Sommerpflanzen aufzuziehen. Man schachtet ein 1 Meter breites Beet 1 Meter tief aus und füllt das Loch mit frischem Pferdemist, der mit Jauche, Gülle oder Belebtschlamm angefeuchtet ist und dem etwas Branntkalk beigegeben ist. Darüber kommt eine Handbreit Torfmull, um die aufsteigenden Gase abzufangen, und ganz obendrauf kommen zwei bis drei Handbreit gesiebte, gut gemischte Anzuchterde. Die Seiten werden mit Brettern verschlossen und das Ganze mit Fenstern oder Folie überdeckt. Die Sonne heizt dann das Beet von oben und der Pferdemist von unten. Man muss das Beet lüften, wenn es zu heiß wird und nachts zudecken, damit die Keimlinge ohne Stillstand gesund wachsen können.
- Wann es Sinn macht, mit dem **Einpflanzen der Setzlinge in die Beete** anzufangen, kommt wie immer auf die jeweilige geographische Lage und die lokalen Klimabedingungen an. Man muss ungefähr wissen, ob in der Region noch späte Wintereinbrüche oder starke Fröste möglich sind. Ungünstig ist es, wenn die jungen Pflanzen dadurch einen Wachstumsschock erleben. Dann hocken sie eine Weile, ehe sie es wagen weiterzuwachsen. In diesem geschwächten Zustand werden sie anfälliger für Mehltau und Schneckenfraß. Mancherorts ist es eben besser, noch ein bisschen zu warten.



Wer Giersch im Garten hat, sollte nicht verzweifeln, sondern die gesunde und wohlschmeckende Pflanze in der Küche verarbeiten.

GIERSCH ODER GEISSFUSS

Für viele Gärtner ist der Giersch *(Aegopodium podagraria)* der Inbegriff des hassenswerten Unkrauts. Man kann ihn kaum ausjäten, jedes winzige Stückchen seiner weißen, brüchigen Wurzeln treibt aus und bildet eine neue Gierschkolonie.

Würziges Küchenkraut

Aber ehe man zum Gift greift, sollte man wissen, dass dieser Schirmblütler eines der schmackhaftesten Salat- und Suppenkräuter überhaupt ist. Der Geschmack der zarten, jungen hellgrünen Blätter – sie glänzen, als seien sie lackiert – verrät ihre Verwandschaft zu Sellerie und Möhre. Der gute Rat wäre, die Pflanze zu ernten und zu essen. Der Giersch ist, wie der bekannte Gartenphilosoph Jürgen Dahl hervorhebt, ein robustes, absolut wartungsfreies und unentwegt nachwachsendes Dauergemüse. Jahrhundertlange züchterische Bemühungen haben nichts dergleichen hervorgebracht (Jürgen Dahl, 1985, >). Die älteren Blätter sind zäh und eignen sich nur noch als Futter für die Stallkarnickel, aber wenn der Giersch abgemäht wird, dann treibt er unaufhörlich neue saftige, junge Blätter nach.
Diese sind besonders reich an Vitamin C, Karotin, Eisen und Spurenelementen. In Russland gilt der Geißfuß als eine der nützlichsten Speisepflanzen. Er ist dort Bestandteil von Salaten, Soljanka, Borschtsch, Rassolnik und anderen Suppengerichten. Blattstiele und Blätter werden durch den Fleischwolf gedreht und als Püree gegessen, für den Winter säuert man sie wie Kohl ein. Außerdem werden die Blätter getrocknet, pulverisiert und zum Würzen genommen.

Giersch als Heilpflanze

Der Giersch ist auch als Podagrakraut, Zipperleinkraut oder Gichtkraut bekannt, denn er gilt als eines der besten Mittel gegen die Stoffwechselkrankheit Gicht oder Podagra. Das frische Kraut wird zerstampft und auf die Gichtzehen aufgelegt; zugleich wird ein Tee aus dem Geißblattgrün und den Wurzeln mehrmals am Tag

getrunken. Dieser schwemmt die Harnsäure und Purinablagerungen aus und verflüssigt sie. Im Mittelalter weihte man die Pflanze dem heiligen Gerhard, denn dieser war der »Gichtheilige«.
Und wenn der Giersch trotz seiner vielen guten Eigenschaften dem Gärtner auf die Nerven geht, dann kann er ihn mit einer dunklen Folie bedecken. Ohne Licht und Wasser hält diese Pflanze es nicht lange aus.



Wer Fruchtfolgen beachtet, also zuerst Starkzehrer, dann Schwachzehrer und bodenschonende Gemüse auf einem Beet anbaut, versorgt seine Pflanzen immer mit der idealen Dosis an Nährstoffen.

FRUCHTFOLGEN

Fruchtfolgen sind etwas ganz Natürliches. Nach einem Sturm, der die Bäume entwurzelt, nach einem Brand, im verlassenen Steinbruch oder nach einem Waldschlag besiedeln die Pflanzen die verletzten Flächen erneut. Zuerst kommen schnellwüchsige, zähe, meist einjährige Pionierpflanzen, die Unmengen von Samen erzeugen und den entblößten Boden schnell wieder bedecken. Darauf folgen Licht liebende, oft stachelige oder dornige Sträucher, wie etwa Brombeer- oder Schwarzdorngestrüpp, das sich, wie ein Grind auf verletzter Haut, schützend über die Fläche verbreitet. Unter dieser Decke entwickeln sich dann Bäume und Stauden, die eine sogenannte Klimax-Gesellschaft ausmachen. Man nennt diese Pflanzenfolge Sukzession. Der Garten, der jedes Jahr beackert wird, ist ein ähnliches, sich wandelndes, labiles Ökosystem. Die »Unkräuter«, die sich da so schnell einstellen, aber auch viele der Gemüse sind eigentlich sogenannte Pioniergewächse.

Es ist eine uralte Gärtnerweisheit, die besagt, dass man nicht immer dieselben Pflanzen aufs gleiche Beet pflanzt und schon gar nicht, wie es im globalen Agrobusiness der Fall ist, Jahr für Jahr dieselbe (Mais-)Monokultur. Wenn man das im Garten macht, also Jahr für Jahr Kohl oder Zucchini an derselben Stelle pflanzt, dann kommt es zur »Bodenmüdigkeit«, dann hat man folgende Probleme:

- Die einseitige Beanspruchung des Bodens entzieht die notwendigen Nährstoffe für die jeweilige Art.
- Die geschwächten Pflanzen werden für Pilz- und Schädlingsbefall anfälliger: Fadenwürmer befallen die Wurzelgemüse; Kohl und andere Kreuzblütler bekommen die »Kohlhernie« – knollige, schorfige Wucherungen, verursacht durch einen Schleimpilz.
- Unkräuter vermehren sich. Der Boden ruft nach Wildpflanzen, die ihn wieder ins Gleichgewicht bringen.

Die meisten Gärtner führen die Fruchtfolge im Dreiertakt durch:

1. Als erste in der Fruchtfolge pflanzt man die **stark zehrenden Gemüse.** Das sind die nährstoffhungrigen Gesellen, die besonders viel Stickstoff, auch Phosphor und Kali, brauchen. Um dem entgegenzukommen, wird der Boden also gut mit verrottetem Mist oder Kompost (im zweiten, halbreifen, oder dritten, vollreifen Stadium) gedüngt (>).

Zu den Starkzehrern zählen folgende Arten:

- alle Sorten von Kohl (Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Kohlrüben, Grünkohl, Pak Choi, Rosenkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl usw.)
- Sellerie (braucht unbedingt reifen Kompost als Düngung)
- Nachtschattengewächse wie Tomaten, Paprika und Aubergine
- Gurkengewächse wie Kürbis, Zucchini, Melonen und Speisegurken
- Gänsefußgewächse wie Mangold oder Spinat
- Porree (Lauch)
- Zuckermais

2. Als zweite Tracht folgen die **bodenschonenden Gemüse (Mittelzehrer),** das sind vor allem Schmetterlingsblütler (Leguminosen). Diese haben die Fähigkeit, mittels ihrer symbiotischen Wurzelbakterien Stickstoff aus der Luft aufzunehmen und dem Boden zuzuführen.

Auch einjährige Blumen wie Schmuckkörbchen *(Cosmea),* Ringelblume, Löwenmaul – können in die zweite Tracht einbezogen werden.

Zu den bodenschonenden Gemüsen (Mittelzehrer) zählen folgende Arten:

- Bohnen (Stangenbohnen, Buschbohnen, Feuerbohnen) – Hülsenfrüchtler, die allesamt ursprünglich aus Amerika stammen
- Erbsen (Zuckererbsen oder Kefen, Schalerbsen, Markerbsen)
- Favabohnen (Saubohnen, Dicke Bohnen), die aus dem Mittelmeerraum kommen

3. Als dritte Tracht, nach den Bodenschonern, werden die **schwach zehrenden Gemüsearten** gesät. Diese brauchen richtig reife Komposterde (drittes Stadium), charakterisiert durch stabile Stickstoffverbindungen und Ton-Humus-Komplexe, die Nährstoffe nachliefern können – also keinen halbverrotteten Mist oder Kompost.

Zu den schwach zehrenden Gemüsen zählen folgende:

- Wurzelgemüse (Möhren, Rote Bete, Radieschen, Rettiche, Schwarzwurzeln, Haferwurzeln, Pastinaken, Wurzelpetersilie, Steckrüben, Teltower Rübchen, Schinkenwurzel usw.)
- Feldsalat (Nüssler, Rapunzel), Kubasalat
- Salate, Lattich
- Steckzwiebeln

4. Nach den Schwachzehrern kann man wieder gründlich düngen und den Kreislauf wieder mit den Starkzehrern weiterführen. Es wäre aber auch sinnvoll, ein viertes Stadium einzufügen: eine **Brachzeit,** in der sich der Boden mithilfe von wild wachsenden Pionierpflanzen erholt oder mit einer **Gründüngung** (>).

Eine andere Art und Weise, den Fruchtwechsel zu bewerkstelligen, wäre es, die vier Elemente einzubeziehen: Erde, Wasser, Luft und Feuer. Diese »elementaren Bildekräfte« offenbaren sich – nach Ansicht von Maria Thun, der Herausgeberin eines populären Saatkalenders – in der Pflanzenanatomie als Wurzel, Stängel/Blatt, Blüte oder Frucht/Samen. Damit sich die elementaren Energien harmonisch ablösen, fängt man bei der Fruchtfolge mit gut gedüngtem Blattgemüse (Element Wasser) an, dann folgen die blühenden Pflanzen (Luft) und die Frucht-/Samenpflanzen (Feuer), darunter die Hülsenfrüchte, gefolgt schließlich von den Wurzelgemüsen (Erde). Bei genauerer Betrachtung zeigen sich kaum Unterschiede zu dem oben erwähnten System.

FAMILIENZUGEHÖRIGKEIT DER GEMÜSEPFLANZEN

Um die Fruchtfolgen wirklich meisterhaft zu handhaben, sollte der Gärtner die Pflanzenfamilie kennen, zu der die jeweilige Gemüsepflanze gehört. Die Regel ist, man pflanzt nie Mitglieder derselben Familie nacheinander in dasselbe Beet. Nach Angaben der wissenschaftlichen Botanik gibt es weltweit knapp 650 Pflanzenfamilien. Relativ wenige sind es jedoch, die unsere Gemüsebeete bevölkern; diese sollten wir gut kennen:

1. Gräser *(Graminae)*

Im Gemüsegarten sind es nicht die Getreide (Weizen, Roggen, Hafer oder Hirse), die eine Rolle spielen, sondern der Zuckermais. Er gehört zu den Starkzehrern und sollte keinesfalls im Folgejahr auf dieselbe Stelle gesät werden.

2. Liliengewächse *(Liliaceae)*

Zwiebeln, Knoblauch, Porree (Lauch), Schalotten, Rockenbollen (Ägyptische Luftzwiebeln) und Schnittlauch sind alle miteinander verwandt. Sie gelten als Mittel- bis Schwachzehrer mit Ausnahme des Porree, der ein Starkzehrer ist. Spargel – Grünspargel oder Bleichspargel – , ebenfalls ein Liliengewächs, ist aus der Fruchtfolge ausgenommen, denn er braucht ein Dauerbeet. Das gilt auch für den Bärlauch, den man sowieso meistens wild sammelt.



Brokkoli gehört wie alle Kohlsorten zu den Kreuzblütlern – sie sind Starkzehrer mit einem hohen Nährstoffbedarf. Mitglieder dieser Familie sollten nicht nacheinander auf einem Beet angebaut werden.

3. Kreuzblütler *(Cruciferae)*

Kreuzblütler werden so genannt, weil die vier Blütenblätter ihrer weißen, gelben oder lila Blüten ein Kreuz bilden. Zu ihnen gehören alle Kohlsorten *(Brassica).* Da sie die Nachkommen von fleischigen Pflanzen sind, die sich in Meeresnähe entwickelt haben, mögen sie kühles, feuchtes Wetter und starke Düngung. Wie die Hunde unter den Tieren, wo der Chihuahua und die Dänische Dogge zur selben Art gehören, so gehören auch Blumenkohl, Spargelkohl (Brokkoli), Grünkohl, Weißkohl, Wirsing, Rosenkohl, Rotkohl, Kohlrüben und Kohlrabi zur selben Art. Das macht es natürlich schwierig, eigene Samen zu

züchten, denn diese Züchtungen kreuzen sich und bringen seltsame Bastarde hervor. Ganz nahe verwandt sind die Speiserüben, Steckrüben, der Rübstiel *(Namenia)* und die aus China stammenden Verwandten, wie der Chinakohl und der etwas robustere Pak Choi. Keine dieser Kohlarten sollte also einer anderen in der Fruchtfolge folgen; sie alle haben einen ähnlichen Nährstoffbedarf und ähnliche Schädlinge – etwa Blattfloh, Weiße Fliege, Kohlblattlaus, Kohlfliege, Kohlmotte oder die Raupe des Kohlweißlings. Das gilt auch für andere Kreuzblütler, wie Radieschen, Rettichsorten, Rucola (Rauke), Speisesenf oder Asiatischen Blattsenf. Brunnenkresse, Meerrettich und Löffelkraut, mit dem man einst Skorbut heilte, gehören ebenfalls zu dieser Familie, spielen aber in der Fruchtfolge keine Rolle, da sie ihren Platz nicht auf dem gewöhnlichen Gemüsebeet haben.



Zur gleichen Familie wie die Kohlpflanzen gehören übrigens alle Radieschen und Rettiche – sie sind ebenfalls Kreuzblütler und haben deshalb den gleichen Nährstoffbedarf wie Kohl.



Alle Zwiebelgewächse – von der Speisezwiebel über Schalotte und Knoblauch bis zum Porree – sind Mittel- bis Schwachzehrer und können deshalb gut einem Starkzehrer, zum Beispiel Kohl, auf dem Beet nachfolgen.

4. Schmetterlingsblütler oder Hülsenfrüchte *(Fabaceae* oder *Leguminosae)*

Die Hülsenfrüchtler, die den Menschen lebenswichtige Eiweiße und Aminosäuren schenken, sind eine weitere große Familie, die wir im Gemüsegarten finden. Sie sind Schwachzehrer und reichern mittels der Knöllchenbakterien an ihren Wurzeln den Gartenboden mit Stickstoff an. Zu ihnen gehören die aus der Neuen Welt stammenden Busch- und Stangenbohnen, die prächtig scharlachrot blühenden Feuerbohnen, die markigen Limabohnen und andere Phaseolus-Arten. Die kälteverträglichen Dicken Bohnen, auch Puff-, Sau-, Pferde- oder Favabohnen genannt, wurden im Mittelmeerraum seit der Jungsteinzeit angebaut. Sie

gehören ebenso zu dieser Familie wie die Sojabohne, die aus China stammt und heute in gigantischen Monokulturen angebaut wird. Erbsensorten – Markerbsen, Zuckererbsen und Schalerbsen – sind ebenfalls Leguminosen.



Der anspruchslose Fenchel wächst am Mittelmeer wild auf sandiger, trockener Erde. Im Gemüsegarten mag er deshalb auch keinen frischen Kompost. Er braucht es nur mäßig feucht und vor allem über 18 Grad warm.

5. Doldengewächse oder Schirmblütler *(Apiaceae* oder *Umbelliferae)*

Diese Familie, deren kleine, meist weiße Blüten einen Schirm bilden – beliebter Tummelplatz für Fliegen, Schwebfliegen und Käfer – , schenkt uns viele der wichtigsten Wurzelgemüse und Gewürzkräuter. Auch Wildgemüse wie Bärenklau und Giersch sowie Giftpflanzen wie der Schierling oder die Hundspetersilie gehören zu der Familie.
Im Garten bauen wir folgende Mitglieder dieser Familie an: Möhre, Pastinake, Wurzelpetersilie, Knollensellerie, Bleichsellerie, Gemüse fenchel und Zuckerwurzel *(Sium sisarum)* – Fruchtwechsel ist bei diesen Wurzelgemüsen absolut notwendig. Sie sind alle Schwachzehrer, die keinen rohen Kompost vertragen und gerne neben Zwiebelgewächsen wachsen.
Im Kräutergarten sind die Doldenblütler durch Kerbel, Koriander, Dill, Petersilie, Liebstöckel, Fenchel, Anis und Heilpflanzen wie Engelwurz und Meisterwurz vertreten.



Rote Bete gehört – wie Mangold und Spinat – zu den Gänsefußgewächsen und darf deshalb mindestens drei Jahre lang nicht auf einem Beet angepflanzt werden, auf dem schon andere Mitglieder dieser Familie wuchsen.

6. Gänsefußgewächse *(Chenopodiaceae)*

Aus dieser Gemüsefamilie haben wir im Garten: Rote Bete, Rippen- und Blattmangold, Spinat, Gartenmelde, Zuckerrübe

und Guter Heinrich. Da die meisten dieser Pflanzen ursprünglich aus der salzigen Steppe Asiens stammen, sind sie einer »salzigen« Düngung mit kalihaltiger Holzasche nicht abgeneigt. Spinat ist übrigens eine schnell wachsende Vorfrucht, die, wenn sie im Mai abgeerntet ist, von Gurken, Salat oder Kohlpflanzen abgelöst werden kann.

7. Nachtschattengewächse *(Solanaceae)*

Gemüse, die zu dieser Familie gehören, stammen fast alle aus den Subtropen. Sie vertragen keinen Frost und brauchen einen nährstoffreichen Humusboden. Zu ihnen gehören Tomaten, Paprika und Chilipfeffer, die süßen gelben Blasenkirschen *(Physalis*) und die Aubergine oder Eierfrucht. Auch die Kartoffel gehört mit zur Verwandtschaft. Biologisch-dynamische Gärtner sind der Ansicht, dass Tomaten ein Übermaß an wuchernder Lebenskraft besitzen, sodass man sie aus der Fruchtfolgeregel herausnehmen und jedes Jahr an derselben Stelle anbauen kann. Aber auch bei ihnen wäre es es besser, einen Fruchtwechsel zu beachten.

8. Gurkengewächse *(Curcurbitaceae)*

Wie die meisten Nachtschattengewächse kommen auch die Gurkengewächse aus subtropischen Regionen und sind entsprechend frostempfindlich. Auch sie bevorzugen feuchten, humusreichen Boden. Zu diesen Gemüsen gehören die verschiedenen Gurkensorten (Salat- oder Schlangengurken, Schmorgurken, Einlegegurken), Kürbisse – auch der rötliche Hokkaido-Kürbis, der gut kühleres Wetter verträgt – Zucchini und Melonen.

9. Korbblütler *(Compositae)*

Die große Familie der Korbblütler beschenkt uns mit zahlreichen Blumen, Gewürzen, Arzneikräutern und Gemüsen. Zu letzteren gehören die vielen Arten von Blattsalaten, wie Lattich, Endivien, Zuckerhut, Zichorie, Radicchio, Kopfsalat, Schnittsalat und andere. Als Wurzelgemüse gibt es die Haferwurzel, die ein kultivierter Wiesenbocksbart ist, die Schwarzwurzel, die Gemüseklette, die in Japan eines der beliebtesten Gemüse ist, sowie die mit der Sonnenblume nahe verwandte Topinambur. Auch Distelarten wie Artischocke und Kohldistel oder die in Genf als Weihnachtsfestmahl servierte Kardy gehören zu diesen Pflanzen, ebenso die in Ostasien gezüchtete essbare Chrysantheme.

Auch im Kräuter- und Blumengarten sind die Korbblütler vertreten – Wermut, Arnika, Beifuß, Ringelblume, Rainfarn, Estragon, Kamille, Mutterkraut, Dahlien, Goldruten, Astern, Samtblumen (Tagetes) und viele andere, die aber eigentlich keine Rolle in der Fruchtfolge spielen.

10. Lippenblütler *(Labiatae* oder *Lamiaceae)*

Auch die Lippenblütler, die an ätherischen Ölen reichen Minzarten, Salbei, Thymian, Bohnenkraut, Dost, Majoran, Oregano, Basilikum und andere Freunde des Gourmetkochs sind nicht Teile der Fruchtfolge. Man pflanzt sie eher am Rand der Gartenbeete; durch ihre aromatischen Ausdünstungen vermindern sie Schädlingsfraß und wirken harmonisierend auf das Gartenbiotop. Eine kaum bekannte Gemüseart ist jedoch unter ihnen: der Japanische Knollenziest, dessen kleine Wurzeln geschmacklich zu den Edelgemüsen gehören.

11. Malvengewächse *(Malvaceae)*

Malven kennen wir hauptsächlich als schöne, rosafarbene Blumen oder als Schleimdroge bei Entzündungen im

Darm/Magenbereich oder bei Halsschmerzen und Heiserkeit. In China und Indien werden sie als Gemüse angebaut. Inzwischen wird die Chinesische Gemüsemalve oder Kohlmalve auch bei uns als Spinatpflanze bekannter. In Südfrankreich und Italien kennt man noch die jungen Triebe der Rundblättrigen Malve als Salatpflanze. Die schleimhaltigen Schoten des Okra oder Abermosch werden weltweit angebaut. Sie mögen weder Kälte noch Feuchtigkeit. In warmen Regionen, wie am Kaiserstuhl (Baden), ist es durchaus möglich, sie als Gemüse zu ziehen.

Weitere Pflanzenfamilien, die zum Garten gehören, sind die Rosengewächse und die Steinbrechgewächse. Auch sie spielen keine Rolle in der Fruchtfolge, sind aber dennoch wichtig als Obst und Beerenfrüchte. Sie eignen sich, in Reihe gepflanzt, als Windschutzgehölze, die den Wind bremsen und für ein gutes Mikroklima im Garten sorgen.
Zu den Mitgliedern der Rosenfamilie gehört die Apfelbeere *(Aronia),* deren antioxidativ wirkende Frucht als Anti-Aging-Mittel heute in Mode ist. Erdbeere, Brombeere, Himbeere, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Quitten, Eberesche, Mispel, Mehlbeere, Elsbeere, Kartoffel- und Heckenrosen sind ebenfalls mit von der Partie. Alle sind vitaminhaltig und machen eigentlich den Import von Südfrüchten unnötig. Aus der Familie der Steinbrechgewächse kommen Johannisbeeren und Stachelbeeren.



Borretsch oder Gurkenkraut sollte man im Garten verteilt wachsen lassen. Die Pflanze ist eine wichtige Bienenweide, die Blätter schmecken im Salat und die Blüten dekorieren viele Speisen.

MISCHKULTUR

Während man sich bei den Fruchtfolgen um das Nacheinander der Pflanzen im Gemüsebeet kümmert, geht es bei der Mischkultur um das Nebeneinander. Was passt gut zusammen im Beet? Welche Pflanzen mögen und ergänzen einander?

Auch in der freien Natur gibt es pflanzliche Gemeinschaften. Monokulturen sind unnatürlich. Botaniker sprechen diesbezüglich von »Pflanzensoziologie«. Einige Gewächse unterstützen einander mittels Duftstoffen, die den Blättern entströmen, oder durch Wurzelausscheidungen; andere wiederum halten sich mit Hemmstoffen Konkurrenten vom Leib. Warum sollte dieses Prinzip nicht auch im Garten unter unseren Gemüsezöglingen funktionieren?

Das klassische Beispiel von Gemüsen, die einander ergänzen, ist die Kombination von Schirmblütlern (Doldengewächse) – Möhre, Pastinake, Sellerie, Petersilienwurzel, Zuckerwurzel –, die in alternativen Reihen mit Zwiebelgewächsen – Zwiebeln, Schalotten, Porree – angebaut werden. Möhren und Zwiebeln wehren zum Beispiel gegenseitig Schädlinge ab: Zwiebel- und Möhrenfliege vergeht beim Anbau in dieser Kombination der Appetit. Zwiebelgewächse zwischen den Erdbeeren sollen Schnecken und Wühlmäuse abhalten.

Eine weitere bewährte Kombination, welche die nordamerikanischen Indianer anwendeten, war es, Mais, Bohnen und Kürbisse zusammen auf Hügelbeeten anzupflanzen. Manchmal kam auch der Fuchsschwanz *(Amaranthus),* ein Tiefwurzler, dazu.

Günstige Mischkulturen

Als Ergebnis aus tausendjähriger gärtnerischer Erfahrung werden auch folgende Kombinationen als günstig angesehen:

Blattsalate, wie Kopfsalat, Chicoree, Endivien, mögen Erdbeeren, Fenchel, Kohlarten, Möhren, Rote Bete und Zwiebeln.

Bohnen vertragen sich prima mit Kapuzinerkresse und Zichoriensalaten wie Endivien, Chicorée und Radicchio.

Fenchel verträgt sich mit Salaten und Kohlarten, aber nicht mit Bohnen.

Gurken reagieren gut auf Salat und Schirmblütler, wie Dill oder Fenchel, auch auf Kohl, Sonnenblumen und Mais.

Hülsenfrüchte, wie Erbsen und Bohnen, mögen Gurken, Kartoffeln, Kopfsalat, Rote Bete und Sellerie.

Kartoffeln werden ja in ihr eigenes Beet gepflanzt, aber Randpflanzungen mit Kohl, Hanf oder Kapuzinerkresse haben einen positiven Einfluss.

Kohlgewächse vertragen sich mit Hülsenfrüchtlern, Blattsalaten, Mangold, Roter Beete, Sellerie und Tomaten.

Mangold, wie auch die verwandte Rote Bete, lässt sich gut zwischen Kohl, Zwiebeln und Salat pflanzen.

Möhren ergänzen sich nicht nur mit Zwiebeln gut, sondern auch mit Dill, Erbsen, Knoblauch und Lauch.

Tomaten pflanzt man am besten in ihre eigenen Beete; sie vertragen sich jedoch mit Zwiebeln, Neuseeländer Spinat und Kapuzinerkresse.

Zucchini und ihre engen Verwandten, die Kürbisse, vertragen sich gut mit Bohnen.

Zwiebelgewächse sind die besten Begleiter der Schirmblütler; klassisch ist die Mischung von Zwiebeln und Möhren auf einem Beet; auch Tomaten, Erdbeeren, Salat und Rote Bete mögen Zwiebelgewächse.



In einem naturnahen Garten wachsen die Pflanzen scheinbar durcheinander. Eine erprobte Mischung von günstigen Pflanzennachbarn steigert die Erträge und fördert die Pflanzengesundheit.

Aromatische Kräuter und Blumen zwischen den Gemüsen haben sich ebenfalls bewährt. So unterstützt Dill die Gurken, das Bohnenkraut die Bohnen und der Hanf, dessen Samen nahrhafte ungesättigte Öle enthält, begünstigt fast alle Gartengemüse, insbesondere den Kohl. (Leider ist Hanfanbau in vielen europäischen Ländern verboten.) Die aromatischen Öle dieser Nachbarpflanzen halten auch viele Fressschädlinge fern.
Man darf die Idee von günstigen und ungünstigen Pflanzenkombinationen nicht als absolute Gegensätze

auffassen. Es handelt sich eher um Tendenzen. Auch viele andere Faktoren – Wetter, Düngung, Bodenbeschaffenheit und so weiter – spielen bei den Verträglichkeiten eine Rolle.

MARKIERSAAT

Manche Samen nehmen sich viel Zeit zum Keimen. Das ist besonders bei den Doldenblütlern – Möhren, Pastinaken, Petersilie – der Fall. Von den Petersiliensamen sagt man in katholischen Regionen, sie müssen erst nach Rom pilgern und den Papst fragen, ob sie keimen dürfen. In dem Fall ist es vorteilhaft, einige schnell keimende Samen von Radieschen oder Gartenkresse und Pflücksalat in die Reihen zu streuen. Diese werden früh sichtbar, sodass man den genauen Verlauf der Reihen gut erkennen kann und beim Hacken und Jäten nicht die Keimlinge stört.
Der junge Pflücksalat und die Radieschen, die der Markiersaat entwachsen, werden dann schnell geerntet und sind eine willkommene Zugabe im Salatteller.



VOLLFRÜHLING

Bald trüb und rau, bald licht und mild, ist der April des Menschen Ebenbild.

Volksweisheit

Im April, wenn die Sonne vom Sternzeichen Fische in das des Widders wandert, hat der Gärtner alle Hände voll zu tun. Die im März angefangenen Arbeiten gehen auf Hochtouren weiter. Überall sprießt und sprosst es – am stärksten die Gartenwildkräuter. Die müssen fleißig gehackt oder gezupft werden, sonst würden sie die neuen Saaten überwuchern. Die Kulturpflänzchen haben es schwer, denn der April stürzt sie hin und her, zwischen heiß und kalt, zwischen Frost und knalliger Sonne, und manchmal hagelt es vielleicht sogar.

Der April wurde einst als wilder, unberechenbarer, geiler Narr personifiziert. Er ist triebhaft, steckt voller Sexualität und Fruchtbarkeit: »Treibt der April sein Spiel recht toll, werden Tenne und Tonnen voll«. Der ganze Monat, vom ersten bis zum letzten Tag, vom Narrentag bis Walpurgis, war mit chaotischen Fruchtbarkeitsfesten besetzt.



Das Schöllkraut mit seinen sonnengelben Blüten heißt für mich, dass der Frühling nun endgültig da ist. Wo die alte Heilpflanze nicht stört, lasse ich sie gerne wachsen.

PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

Irgendwann in April ruft der Kuckuck, der Narrenvogel, die Schwalben kommen wieder und das goldgelbe Schöllkraut signalisiert den Sieg der Sonne und der Lebenskräfte über die Todeskräfte. Die jungen Buchenblätter leuchten hellgrün, auch die Fichten bekommen ihre hellgrünen, zarten Spitzen, aus denen man den »Fichtenhonig« kochen kann. Die Apfelbäume blühen nun, ebenso der Flieder. Im phänologischen Kalender achtet man besonders auf die Stieleiche, also den bei uns verbreitetsten, den »normalen« Eichenbaum: Wenn ihre Blätter erscheinen, ist der Vollfrühling da.

Zu Walpurgis sammelten sich die Hexen, die den letzten Schnee wegtanzten, und die Werwölfe, die den lebensfeindlichen, alten Winter vertrieben. Diese oft orgiastischen Bräuche wurzeln selbstverständlich im europäischen Heidentum. Aber auch die Christen kamen nicht umhin, die Fruchtbarkeit des Ostermonats anzuerkennen. Vielerorts bestellte man einen Karfreitagsgarten, steckte Kartoffeln oder säte Erbsen, denn an dem Tag, an dem der Heiland gekreuzigt wurde, floss sein edles, alles belebendes Blut in die Erde und gab ihr besondere Kraft. Wie der Heiland selber, würden die Samen auferstehen und in die Höhe wachsen. Auch die alte heidnische Kultspeise aus den frischen grünen Kräutern, der »grünen Neune«, die der »Blutreinigung« diente und mit der man sich mit den neu erwachten Vegetationsgeistern verband, wurde von den Christen als Gründonnerstagssuppe übernommen. Osterhase und Ostereier waren schon den alten Germanen bekannt als Symbole der Fruchtbarkeit.

Da der zunehmende Mond die Samenkeimung stark anregt, sind die Tage davor gut geeignet, mit der Aussaat zu beginnen.



Sobald die Erdbeeren verblüht sind und sich erste grüne Früchtchen zeigen, werden die Beete mit Stroh gemulcht.

WAS ES IM VOLLFRÜHLING ZU TUN GIBT

- **Kartoffeln können nun vorgekeimt** werden. Das heißt, man holt die Saatkartoffeln, die man vom Vorjahr aufbewahrt hat, aus dem Keller, legt sie in flache Kisten und stellt sie ins Licht, sodass die Knospen (Augen) austreiben. In wärmeren Regionen kommen sie gleich in die Erde.
- Viele Gemüsearten können nun werden – außer die wärmebedürftigen Bohnen, Gurken, Melonen, Kürbisse, Paprika, Auberginen, Okra oder Zuckermais. Die Markerbsen sollten erst gegen Monatsende in die Erde kommen.
- Im April machen sich die **Erdflöhe** gern auf recht barbarische Weise über die zarten Kohlpflänzchen, die jungen Radieschen und andere Kreuzblütler her. Alte Gärtner versuchten sie mit Asche, Gerberlohe, Ruß oder Thomasmehl zu vertreiben. Oder sie gaben den Pflänzchen zur Mittagszeit eine kalte Dusche. Wenn der Boden aber eine gute Humusstruktur hat und mit genügend reifem Kompost gefüttert wurde, sollte der Schaden nicht so groß sein.
- Nun raspeln auch die **Schnecken** an den zarten Pflänzchen. Als Schamane kann man mit dem Schnecken-Deva reden, als normaler Gärtner hilft das Aufsammeln von Hand in den Morgen- und Abendstunden. Man sollte die Tierchen nie töten und liegen lassen, denn das zieht ihre Artgenossen über Hunderte von Metern aus dem Umkreis an, da sie ihre Toten auffressen. Über Weinbergschnecken sollte man sich aber freuen: Sie fressen die Eier der Nacktschnecken.
- Die **Erdbeeren** können mit Stroh gemulcht werden, sobald sie verblüht sind und die kleinen grünen Fruchtansätze erscheinen. Auf diese Weise bleibt nicht nur der Boden feucht und geschützt, sondern die Früchte bleiben sauber und weniger anfällig für Grauschimmel.



DIE ERDBEERKULTUR

Erdbeeren, die ersten richtig süßen, vitaminreichen Früchte des Jahres, sind relativ einfach anzubauen.

Anlegen eines neuen Erdbeerbeetes

Um saftige Gartenerdbeeren zu ziehen, braucht es einen humusreichen Boden. Besonders günstig: wenn man dem Beet, das man für die Erdbeeren vorgesehen hat, eine Vorfrucht aus Leguminosen (Hülsenfrüchtler wie Erbsen, Bohnen, Wicken oder Lupine) gönnt, die den Boden mit Stickstoff anreichern. Auch eine Gründüngung als

Vorfrucht ist angesagt. Schweren Lehmboden kann man mit Kompost aus Pferdemist auflockern.

Jungpflanzen ziehen und auspflanzen

Nach der Ernte, im Juni/Juli, treiben die Stauden Ausläufer, an denen sich junge Pflänzchen mit Wurzeln bilden. Diese Jungpflanzen am besten in mit Humuserde gefüllten Töpfen wurzeln lassen. Sie werden dann, wenn sie gut verwurzelt und robust genug sind, in die Beete auf 30 mal 40 Zentimeter gepflanzt. Die beste Pflanzzeit ist nach der Ernte, von Juli bis August. Zwei oder drei Wochen nach dem Auspflanzen kann man die Pflänzchen mit verdünnter Kuhfladenjauche oder mit Brennnesseljauche stärken.

Erdbeerpflanzen pflegen

Erdbeeren sind Flachwurzler. In Trockenzeiten und besonders während der Haupterntezeit sollte man zusehen, dass sie genügend Wasser bekommen. Eine Bodenbedeckung mit altem Stroh oder halb verrottetem Mulch hält den Boden feucht und verhindert zudem, dass die Beeren bei prasselndem Regen mit Erde bespritzt werden. Während der Wachstumszeit im Frühjahr sind die Erdbeerstauden für eine Kopfdüngung mit reifem Kompost dankbar. Und einige Wochen vor der Ernte düngt man sie mit verdünnter Geflügeljauche. Sie ist stark phosphorhaltig, was der Entwicklung der Blüten und Früchte zugute kommt. Nach der Ernte kann noch einmal mit Kräuterjauche oder Kompost gedüngt werden.

Unkraut und Schädlinge

Es gibt viele potentielle Schädlinge in den Erdbeerkulturen, vor allem Nacktschnecken, Drahtwürmer, Nematoden und Thripse. Schnecken müssen sorgfältig abgesammelt werden. Ansonsten halten sich die Schädlinge in Grenzen, wenn der Boden gesund ist.

Mehltau und Grauschimmel der Früchte können ein Problem in feuchten Jahren sein. Da hilft eine Spritzung mit dem Wurzelextrakt des Japanischen Staudenknöterichs.



Sobald im Frühling die frischen Brennnesseltriebe aus der Erde schauen, pflücke ich sie für die Küche. Man nimmt immer nur die Triebspitzen mit den obersten zwei oder vier Blättern.

WILDKRÄUTER AUF DEN TISCH!

Am Wegessaum, unter den Hecken, in den Wiesen, auch zwischen den Beeten und am Gartenrand schießen die frischen, noch zarten Triebe nun mit voller Wucht hervor. Das Grünen fing zwar schon im Vorfühling zögerlich an, aber nun erreicht es ein wahres Crescendo. Nach der langen dunklen Jahreszeit hungert der menschliche Organismus nach vitaminreicher, lichthafter Kost, die die Drüsen anregt, das Blut entschlackt, die Müdigkeit aus den Gliedern jagt, die Stimmung hebt und dem Tatendrang Flügel verleiht. Nicht nur der aus dem Winterschlaf erwachte Bär sucht sich diese jungen Kräuter, auch die Menschen der nördlichen Hemisphäre taten das seit eh und jeh. Die »Grüne Neune« war schon bei den heidnischen Vorfahren eine der Frühlingsgöttin geweihte Kultspeise, die mit dem Geist des neu erwachten Lebens verband. Die Zahl Neun ist dabei nicht als numerischer Wert zu verstehen; Neun bedeutet lediglich die Vollkommenheit oder eben alle essbaren Kräuter, die es nun gibt. In der christlichen Kultur wurde der Brauch als »Gründonnerstagssuppe«, Neunkräutersuppe oder als »Grüne Sauce« beibehalten. Auch wenn wir in der heutigen Zeit Zitrusfrüchte und Orangensaft im Supermarkt kaufen und uns im Sonnenstudio bräunen können, haben wir die grüne Kraft der Frühlingskräuter – als Salat, Spinat oder neuerdings als Smoothie – noch immer nötig. Es sind allesamt vitalstoffreiche Wildpflanzen, die weder mit Kunstdüngung noch mit Pflanzenschutzmitteln aufgepäppelt wurden und kein Ergebnis mühseliger Züchtungen nach Ertragsgesichtspunkten sind.



Der unscheinbare Gundermann kriecht gern am Rand des Gartens ins Beet. Er schmeckt sehr würzig und bereichert in kleinen Dosen die Wildkräuterküche.

Für mich hört der Garten nie am Rand der Beete auf, sondern er geht allmählich in die wilde Natur über. Dort finden wir die zarten Blättchen und Triebe der Wildpflanzen, die wir für den Frühlingssalat oder die Suppe verwenden können. Hier einige Beispiele:

Ackerschachtelhalm: Die saftigen jungen, blassgelblich gefärbten Sporentriebe – nicht die später erscheinenden grünen Wedel – sind leckere Beigaben im Rührei oder in Aufläufen.

- **Adlerfarn:** Die jungen, noch eingerollten Wedel – im Englischen wegen ihrer Form *fiddleheads* (Fiedelköpfe) genannt – überbrüht man heiß, gießt das Wasser weg und brät die Wedel in der Pfanne.
- **Bärlauch:** Dieser wild wachsende Verwandte des Lauchs und der Zwiebel schmeckt nicht nur herrlich in der Suppe, im Salat oder auf dem Butterbrot, er »putzt durch«, reinigt das Blut von allen möglichen Schlacken, senkt den Blutdruck, regt die Gelüste an und wirkt gegen Keime und Viren, die sich im Leib einnisten wollen.
- **Brennnessel:** Brennnesselsuppe und Brennnesselspinat sind, ernährungsmäßig gesehen, ein Turbo-Kraftstoff und dabei auch noch äußerst gut schmeckend.
- **Hopfen:** Fast jeder kennt den Hopfen als Bierwürze oder als beruhigenden Tee. Wenige verwenden jedoch die jungen, zarten Triebe, die man wie Spargel zubereiten kann.
- **Japanischer Staudenknöterich:** Diese riesige Knöterichart aus Ostasien wird als invasiver Neophyt aufs stärkste bekämpft. In den milderen Frühlingsnächten können die Schosse 30 bis 40 Zentimeter pro Nacht wachsen. Bei der Wachstumsgeschwindigkeit sind sie sehr zart. Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass man ein köstliches Kompott aus ihnen machen kann, das besser als Rhabarber schmeckt, man aus ihnen einen »Rhabarberkuchen« backen oder sie als Gemüse verwenden kann. Ich habe ihn mir deswegen neben meinen Garten gepflanzt. Wenn er zu arg wuchert und seine unterirdischen Triebe in die Gemüsebeete schickt, dann wird er einfach herausgejätet.
- **Knoblauchrauke:** Die Blätter dieses Kreuzblütlers, der gerne unter den Hecken wächst, riechen nach Knoblauch, erzeugen jedoch nach dem Genuss keine »Knoblauch-Fahne«. Die arme städtische Bevölkerung in England hielt sich während der industriellen Revolution mit dem täglichen Genuss einer Sauce aus dieser vitaminreichen Rauke am Leben.

- **Knöterich-Arten:** Die jungen Stängel und Blätter des allgegenwärtigen Vogelknöterichs werden schon seit Langem zu Speisezwecken verwendet. Auch die leicht säuerlich schmeckenden jungen Blätter des Schlangenknöterichs *(Polygonum bistorta),* der auf feuchten Wiesen wächst, geben ein Gemüse her, das dem Spinat nicht nachsteht.
- **Kresse-Arten:** Die meisten Kressearten, wie das Wiesenschaumkraut, die Barbarakresse und unzählige andere Wildkressen (Gattung *Lepidium)* schmecken im Salat, in der Kräuterbutter, im Kräuterquark oder als Pesto.



Vom Löwenzahn kann man beinahe alles verwerten: die Blüten für Löwenzahnhonig, die Blätter zum Salat, die Knospen als Kapern und die Wurzeln zum Heiltee.

- **Löwenzahn:** Die Leber jubelt bei jedem Bissen Löwenzahnsalat. Zudem entschlackt der Löwenzahn das Blut.
- **Vogelmiere:** Das ganze grüne Kraut dieses Bodenbedeckers, der häufig als Begleitkraut im Gemüsegarten wächst, eignet sich roh im Salat – es schmeckt wie frischer Zuckermais – oder in Suppen und als Gemüsebeilage.



Kartoffeln werden in tiefe Furchen gelegt und – sobald sich die ersten Blätter zeigen – zusätzlich angehäufelt. So bilden sie mehr Wurzeln und damit mehr neue Kartoffeln aus.

DIE KARTOFFELKULTUR



Wer nicht genug Saatkartoffeln hat, kann sie äugeln. Das heißt, dass man eine Kartoffel in mehrere Stücke schneidet, wobei jedes Stück ein Auge besitzen muss, aus dem dann die neue Pflanze wachsen kann.

Saatkartoffeln »äugeln«

Wenn man wenig Saatgut hat, kann man die Kartoffeln auch »äugeln«. Das heißt, jedes Auge (Knospe) – mit etwas Fleisch aus der Knolle geschnitten und auf 60 cm Abstand voneinander in die Reihen gesteckt – entwickelt sich zu einer Kartoffelstaude. Die Schnittstelle der Saatkartoffel kann man mit Holzasche, vorzugsweise Buchenholzasche, beizen, das nährt sie und schützt zugleich vor Schimmel. Selbstverständlich kann man auch die Saatkartoffel als Ganzes in die Reihe pflanzen. Wer aber Probleme mit Wühlmäusen hat, ist besser beraten zu äugeln, denn die ganze Knolle ist für die hungrigen Nager attraktiver.

Auf den Mond achten

Die Kartoffel ist, wie andere Nachtschattengewächse, eine stark lunare Pflanze, daher schaue man auf die Mondstellung, wenn man sie pflanzt. Man steckt sie, wenn der Mond sich in einem Erdzeichen (Stier, Steinbock, Jungfrau) befindet, womöglich bei Erdferne (Apogäum). Auch auf den synodischen Mond – das sind die vier Phasen, die der Mond von Vollmond über Neumond und wieder zum Vollmond durchläuft – achten gestandene Gärtner. Die Tage im dritten Mondviertel, wenn das Mondlicht wie auch die Mondschwerkraft abnehmen, sind am günstigsten zum Pflanzen der Kartoffeln.

Kartoffeln richtig düngen

Auf eine Düngung mit kalihaltiger Holzfeuerasche, gut verrottetem Stallmist und einer biologisch-dynamischen Hornmistpräparatbehandlung sprechen die Kartoffeln gut an. Gut verrotteter, vollkommen kompostierter Schweinemist (selbstverständlich von glücklichen Schweinen aus Bio-Haltung) ist ebenfalls kalihaltig und tut den Erdäpfeln gut, ebenso wie Mulch aus Adlerfarn. In Schottland, wo der Adlerfarn großflächig wächst, wird er als Einstreu im Stall verwendet. Diese Einstreu ist, wenn man sie kompostiert, eine gute Kaliquelle für die Knolle. Von rohem Kompost oder unkompostiertem Mist ist abzuraten. Auf Kalkdüngung sollte der Gärtner verzichten; Kartoffeln können zwar Kalk vertragen, aber er begünstigt Schorf auf den Knollen. Während ihres Wachstums reagieren die Kartoffeln gut auf eine Kopfdüngung mit Brennnesseljauche, Beinwelljauche oder eine weitere Gabe von reifem Kompost.

Auf eine Mulchdecke für die Kartoffeln, besonders wenn sie aus hellem Stroh besteht, sollte man vorerst verzichten. Da die Bodenbedeckung den Boden kühl hält und ihn an der schnellen Erwärmung hindert, kommt

mulchen erst später in Betracht. Im Sommer, wenn es relativ trocken ist, kann man eine Mulchdecke aufbringen, vorausgesetzt, man hat kein Problem mit Schnecken.

Degeneriertes Saatgut erneuern

Falls die Kartoffeln nach einigen Jahren nicht mehr so gut wachsen wollen, schorfig werden oder klein bleiben, dann spricht man von »Degenerierung«. In dem Fall ist es ratsam, die Kartoffeln nicht mehr durch Klonen, das heißt durch das Stecken von Saatkartoffeln, zu vermehren, sondern ihnen die sexuelle Vermehrung zu erlauben und Kartoffelsamen zu gewinnen. Dadurch werden die Gene neu gemischt und oft kommt dabei – wenn man Glück hat – eine lokal besser angepasste Sorte heraus.

Wie macht man das? Man nimmt die gereifte, kleine grüne, tomatenähnliche Frucht, die nach dem Ausblühen erscheint, zerquetscht sie und lässt sie ein oder zwei Tage im Wasser liegen, wobei sich die kleinen blassen Samen lösen. Diese lässt man dann trocknen und sät sie im folgenden Jahr in ein kleines Saatbeet. Es entwickeln sich kleine Pflänzchen, an deren Wurzeln kleine, murmelgroße Knollen hängen. Diese Knollen, im darauf folgenden Jahr ins Beet gesteckt, entwickeln sich zu normalen Kartoffelstauden. Oft sind Form, Farbe und Geschmack eine Überraschung, und wenn die Gartengötter es gut mit einem meinen, dann sind diese Kartoffeln richtig schmackhaft und ertragreich.

Ein Sumpf oder Teich bietet zu dieser Jahreszeit ebenfalls vitaminreiche Gaumenfreuden an. Bei mir im Gartentümpel wächst zum Beispiel die **Sumpfdotterblume,** deren noch nicht aufgeblühte Knospen gekocht und als Kapern mariniert werden können.

An der Quelle, die in dem Teich mündet, ernte ich jedes Jahr das Grün der **Brunnenkresse,** eine saftige, scharf schmeckende Salatbeigabe oder Suppenwürze. Auch die **Bachbunge** oder der Bachehrenpreis *(Veronica*

beccabunga) ist eine vitaminreiche Zugabe zum Salat oder, kleingehackt, für das Butterbrot.
Weitere Frühlingskräuter sind **Giersch, Sauerampfer, Scharbockskraut, Gänseblümchen, Schafgarbe, Spitzwegerich, Wiesenbärenklau** und so weiter.

Achtung! Auf jeden Fall sollte man die Wildpflanzen richtig bestimmen. Es gibt zwar wenige tödlich giftige Wildkräuter, aber besonders diese muss man kennen, damit es zu keiner Verwechslung kommt.

MAI – DIE ZWEITE HÄLFTE DES VOLLFRÜHLINGS: PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

Der Mai war schon für die ersten europäischen Hackbauern der Beginn der lichten, wärmeren Jahreshälfte. Der Kuckuck ruft, die Singvögel sind wieder da, der Weißdorn beginnt zu blühen. Auf den Wiesen leuchten die Löwenzahnblüten wie Abertausende kleiner Sonnen. Nun, da man das frische Gras auf den Weiden täglich höher wachsen sah, trieben auch die Bauern der Frühzeit das Vieh wieder aus. Im Blühen der Obstbäume und in den Blütenteppichen der Wiesen sahen sie den Einzug der schönen Blumengöttin, der Maia, nach der die Römer den Wonnemonat benannten. Als junge Braut zog sie durchs Land, um sich mit dem Sonnengott zu vermählen. In jedem Dorf wurde eine geschälte, mit Blumenkränzen umrankte Birke oder Tanne als Maibaum aufgestellt, als Zeichen der Fruchtbarkeit bringenden göttlichen Vereinigung. Der Baum wurde umtanzt, starke, berauschende Getränke wurden gebraut, und in Flurumgängen mit grünen Zweigen erbat man den Segen für Feld und Acker. Den Mädchen steckten die Burschen einen blühenden Zweig, einen »Maien«, als Zeichen der Sinnenfreude und Fruchtbarkeit, vor die Tür.
Das Landvolk war dankbar, wenn es in dieser Zeit genügend regnete:

TrockenerMai – Wehgeschrei,
feuchter Mai bringt Glück herbei.

Gerade diese kaum zu bändigende Fruchtbarkeit und Wachstumskraft hält den Gärtner auf Trab. Die Wildflora wuchert in den frisch bestellten Beeten, es gibt genug zu hacken und zu jäten. Jungsaaten müssen begossen, Setzlinge ausgepflanzt und Folgesaaten ausgesät werden.

Aber auch zu ernten sollte es schon etwas geben: Spinat, Pflücksalat, Radieschen, Schnittlauch, Zwiebelgrün, Gartenkresse, Rauke, Feldsalat, Senfgemüse und, in wärmeren Gegenden, eventuell zarte Pferdebohnen (Favabohnen), Zuckererbsen (Kefen) und Schalerbsen. Die nun hoch gewachsene Brennnessel kann gesammelt und getrocknet werden: Sie kommt in die Suppe, wird unters Hühnerfutter gemischt oder als Kopfdünger für das Gemüse verjaucht. Auch die Rhabarberstängel, das erste »Obst« für Kompott oder Blechkuchen, werden nun geerntet.
Zur Monatsmitte kommen die grimmigen Eisheiligen, die schon manchen Gärtner um seine Blütenträume gebracht haben. »Pankratius (12.5.), Servatius (13.5.) und Bonifatius (14.5) sind böse Gäste, sie bringen oft die Maienfröste.« Auch die »kalte Sophie« (15.5.) hat ein Herz aus Eis. Aber dann künden der Kuckuck oder der Hochzeitsflug der Bienen die lauen, frostfreien Nächte an.

Die Eisheiligen sind, nebenbei gesagt, kein bloßer Aberglaube. Fast jedes Jahr ereignet sich die Situation, dass zwischen Hochdruckgebieten über dem Atlantik und einem Tief in Osteuropa kalte Luft von der Arktis nach Mitteleuropa bis zu den Alpen strömt und schädigende Fröste bringt.

WAS ES IM MAI ZU TUN GIBT

- **Jungpflanzen** aus dem Saatbeet – Kohlsorten, Römischer Salat, Endivien, Sommersalate, Lauch, Mangold – kommen nun in ihre Beete. Am besten setzt man sie bei trübem Wetter. Nachdem sie gut angewachsen sind, sind sie dankbar für eine Kopfdüngung aus Brennnesseljauche oder verrührtem Kuhfladen.
- **Möhren, Rote Bete, Rettich, Lauch** und Fenchel können noch weiterhin direkt in freie Beete gesät werden. Ins Saatbeet sät man die Spätgemüse – Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl und Blumenkohl.

BOHNENSTANGEN UND ERBSENZAUN

Hochwachsende Stangenbohnen brauchen ebenso wie Erbsen ein Gerüst, an dem sie sich festhalten können. Zu diesem Zweck haben sie nämlich ihre Schlingtriebe, mit denen sie sich an allem festhalten, was sich ihnen dazu anbietet. Sowohl die Bohnenstangen als auch einen etwas niedrigeren Zaun für die Erbsen sollte man schon gesetzt haben, ehe man die Saatbohnen oder –erbsen in die Erde legt.

Bohnenstangen setzen

Am besten holt man sich als Bohnenstangen junge, gerade gewachsene, bis zu 3 Meter hohe Laubbäumchen oder Fichten, die der Förster sowieso ausdünnen würde. Die Stangen werden entastet, mit dem Beil unten angespitzt und dann in ein vorgebohrtes Loch senkrecht in die Erde gerammt. Der Abstand zwischen den Stangen beträgt etwa knapp 1 Meter. Wie man die Stangen auf dem Beet gruppiert, dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Man kann die Stangen senkrecht und einzeln in einer Reihe anordnen. Man kann sie aber auch in Zweierreihen anbringen und die jeweils gegenüberliegenden schräg zueinander setzen, sodass sie sich am oberen Ende berühren. Diese Anordnung kann man mit einer oben darübergelegten Querstange stabilisieren.

Ich bevorzuge Gerüste aus jeweils 3 Stangen, die wie Tipi-Zelte aufgestellt werden. Auch hier kann man die Stangengerüste mit Schnüren oder Querstangen miteinander verbinden, sodass die Bohnen mehr Halt beim Ranken haben.

Die Bohnen werden dann im Mai, wenn es wärmer geworden ist, in Kreisen rund um die einzelnen Stangen – 8 Saatbohnen pro Stange – etwa 3 Zentimeter tief gesät.

Der Erbsenzaun

Alle Erbsen, egal ob Schal-, Mark- oder Zucker-erbsen, brauchen eine Stütze, um sich beim Emporwachsen festhalten zu können.

Der Gärtner kann zu diesem Zweck Äste, Zweige oder Reisig zwischen die Erbsenpflänzchen stecken. Besser jedoch ist ein an Holzpfosten befestigter Maschendrahtzaun von ungefähr 1,20 Meter Höhe.

Die Erbsen können etwas früher als die frostempfindlichen Bohnen gesät werden. Man steckt sie etwa 4 bis 5 Zentimeter tief in einer Doppelreihe in die Erde, auf beiden Seiten des Erbsenzauns, jeweils etwa 5 Zentimeter vom Zaun entfernt.



Stangenbohnen brauchen, wie der Name schon sagt, Rankhilfen, an denen sie emporwachsen und sich festhalten können. Die Stangen werden ins noch leere Beet fest hineingesteckt, erst dann legt man die Bohnensaat rund um jede Stange.

- Nach den Eisheiligen legt man **Buschbohnen in runde Horste** oder sät sie in Reihen; Stangenbohnen und die prächtig blühenden Feuerbohnen werden rund um die Bohnenstangen gesteckt. Die an den Stangen emporrankenden Bohnen eignen sich übrigens sehr gut für einen kleinen Garten: Schon einige wenige Bohnenpflanzen

versorgen eine kleine Familie die ganze Saison über mit frischen Bohnen – und das auf einer vergleichsweise kleinen Bodenfläche. Die Bohnen sind zudem hübsch anzusehen und bieten schnell einen guten Sichtschutz.



Zuckermais ist eine der wenigen Gemüsepflanzen, die man auch im Naturgarten in einem großen Block auf ein Beet sät. Er wird nämlich vom Wind bestäubt.

- **Zuckermais** sät man, zwecks günstiger Windbestäubung, in einem Block. Gurken, Zucchini und Kürbisse, deren Samen man vor dem Aussäen über Nacht in Milch einweicht, kommen ebenfalls in ihre Beete. Falls man die Pflänzchen

selbst vorgezogen oder sie gekauft hat, können sie jetzt ins Freiland gepflanzt werden. Mais und Gurkengewächse brauchen fetten, mit Kompost reichlich gedüngten Boden.

- **Wenn die Frostgefahr gebannt ist**, kommen die Tomatensetzlinge, Paprika, Auberginen und Sommerblumen ins Freiland.
- Der **Sellerie** kann – am besten in Gemeinschaft mit Lauch – ausgepflanzt werden. Er geht zwar nicht ein, wenn er einmal Frost ausgesetzt ist, aber er bildet dann keine richtigen Knollen.
- **Wärmeliebende, einjährige Kräuter,** die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammen, wie Basilikum, Majoran oder Bohnenkraut, werden ebenfalls gegen Ende Mai gesät. Für Gärtner, die nur wenig Platz zur Verfügung haben, eignet sich der Kräuteranbau auf einer Kräuterspirale. Hier können auf wenig Bodenfläche die unterschiedlichsten Sorten gedeihen, die eine Familie den ganzen Sommer über mit frischen Kräutern versorgen.



Eine Mulchdecke zwischen und unter den Gemüsepflanzen hält die Erde feucht und unterdrückt die Begleitkräuter. Nur wer sehr viele Schnecken hat, sollte auf Mulch verzichten.

- **Pflegemaßnahmen:** Beete fleißig hacken, damit der Boden nicht verkrustet, austrocknet oder verunkrautet.

Möhren ausdünnen. Erbsen anhäufeln. Erdbeerbeete säubern und – falls noch nicht geschehen – mit Stroh mulchen.



Kartoffeln kann man mehrere Male anhäufeln: Sobald sie die ersten Blätter austreiben und ein zweites Mal, wenn die Pflanze wieder ein Stück aus der Erde herausgewachsen ist.

- **Erst wenn sich der Boden** genügend aufgewärmt hat, wird er mit Gras, Stroh oder altem Heu gemulcht. Das hilft, Wasser zu sparen und begünstigt die Regenwürmer und Bodenkleinlebewesen, die vor allem für die

Bodenfruchtbarkeit zuständig sind. Wenn man aber mit den gefräßigen roten Nacktschnecken ein Problem hat, dann ist man gezwungen, auf die Bodenbedeckung zu verzichten, und durch fleißiges Hacken auf sogenannten Trockenmulch – also lose, gut gelockerte Erde um die Pflanzen – umzusteigen.

DIE BRENNNESSEL – EINE MEINER LIEBLINGSPFLANZEN

Umfragen haben ergeben, dass der durchschnittliche Bundesbürger lediglich sechs Wildkräuter erkennen kann. Neben Löwenzahn und Gänseblümchen ist die Brennnessel immer mit dabei. Man mag sie aber nicht. Sie gilt den meisten Menschen als lästiges, gefährliches Unkraut. Immer mehr Köche und Feinschmecker haben inzwischen entdeckt, dass sich aus dem frischen Brennnesselkraut köstliche Gerichte machen lassen. Brennnesselsuppen, -aufläufe und -spinate geben im Frühling, nach der licht- und vitaminarmen Winterzeit, einen richtigen Energieschub. Brennnesseln enthalten siebenmal mehr Vitamin C als Orangen und – in der Trockenmasse - mehr Eiweiß als Sojabohnen. Die Brennnessel enthält mehr Chlorophyll (Blattgrün) als jede andere Pflanzenart, und auch mehr Eisen. Man sollte wissen, dass das Chlorophyll-Molekül identisch ist mit dem Häm, das unser Blut rot macht, nur hat das Hämoglobin ein Eisenatom in der Mitte, das Blattgrün dagegen ein Magnesiumatom. Aus diesen Zusammenhängen wird klar, dass Brennnesselsaft ein gutes Mittel zur Blutbildung ist und bei Blutarmut (Anämie) hilft.

Kopfdüngung – was ist das?

Damit meint der Gärtner eine Düngergabe für die bereits heranwachsenden Pflanzen – im Gegensatz zur Grunddüngung, die man bereits vor dem Säen oder Pflanzen in die Erde einarbeitet. Die Kopfdüngung erfolgt meist in Form einer Kräuterjauche. Der Name kommt daher, dass die Pflanzen dann bereits einen »Kopf«, einen Körper, haben – nicht etwa daher, dass man die Düngung den Salatpflanzen auf den Kopf gießt!

Brennnesselsamen sind eine regelrechte Vitamin- und Mineralbombe; sie enthalten viel Vitamin E, die »Anti-Aging«- und »Fruchtbarkeitsvitamine«. Sie wirken anregend, stimulierend und tonisch, und helfen als Genesungsmittel nach Krankheiten, wie etwa einer Grippe. Ähnlich dem chinesischen Ginseng helfen die angenehm nussig schmeckenden grauen Samen in Stresssituationen und bei Potenzschwäche. Letzteres war der Grund, dass es den Mönchen im Mittelalter untersagt war, Brennnesselsamen zu essen. Weiterhin enthalten die Samen hormonähnliche Substanzen, die die Milchbildung bei stillenden Müttern fördern, sowie bei Leistungsschwäche und körperlicher Müdigkeit die Körperfunktionen anregen. Das in den Samen reichlich vorhandene Sitosterin hilft bei Vorsteherdrüsenvergrößerung (Prostatahyperplasie). Aus den Samen kann ein Speiseöl gepresst werden, das mit anderen Speiseölen gemischt werden kann. Als Heilmittel hilft das Öl bei Haarausfall, bei Hautausschlag und zur Verkleinerung von Myomen.
Brennnesselblättertee ist harntreibend und »blutreinigend«. Er befördert die Harnsäure aus den Geweben und ist daher angesagt bei Rheuma und Gicht. Der Tee ist gut für die Niere und das Harnsystem allgemein und hat auch eine positive Wirkung auf Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse.



Es gibt Kohlrabiknollen, die riesig werden und dabei kein bisschen holzig sind. Das liegt unter anderem an der Sorte, aber sicher auch an der Düngung mit Kräuterjauchen – und daran, dass ich gern mit den Pflanzen spreche.

Brennnesseljauche

Ebenso wie die Brennnessel dem Menschen Gutes tut, leistet sie das auch für den Garten. Eine Jauche aus Brennnesselpflanzen ist ein Gesundheitselixier für den Humusboden wie auch die Gemüsepflanzen. Die Jauche düngt den Boden und regt die Bodenmikroorganismen und die Humusbildung an. Zugleich wirkt sie gegen Pilze, Mehltau und vor allem Blattläuse und andere sogenannte

Schädlinge, die an den Pflanzen fressen oder ihren Saft saugen. Das schafft sie, indem sie die Zusammensetzung der Pflanzensäfte verändert, sodass sie den ungeliebten Gästen nicht mehr schmecken. Ebenso stärkt sie das Immunsystem der Pflanzen – wie wichtig das ist, kann jeder aufmerksame Gärtner beobachten: Die Schädlinge greifen vor allem immunschwache Pflanzen an, während sie die gesunden eher verschonen.

Alle Gemüse, vor allem die stickstoffhungrigen Starkzehrer, reagieren gut auf die verdünnte Jauche. Für das Erdbeerbeet ist die Behandlung eine Wohltat, man kann förmlich zusehen, wie die Erdbeerpflanzen sofort mit einem Wachstumsschub reagieren.

Die Jauche ist leicht herzustellen (>). Man stopft Brennnesseltriebe in einen Bottich oder ein Fass, füllt es mit Regenwasser auf und lässt die Brühe zwei bis drei Wochen lang vergären. Das säuerlich stinkende Resultat wird dann 1:10 mit Wasser verdünnt (10 Teile Wasser auf 1 Teil Jauche) und mit der Gießkanne rund um die Pflanzen verteilt.

Nicht jeder ist von der Brennnesseljauche begeistert. In Frankreich wurden vor nicht allzu langer Zeit Vertrieb und Werbung für Brennnesseljauche *(Purin d'orties)* gesetzlich verboten, unter Androhung einer Strafe von 75.000 Euro oder zwei Jahren Gefängnis. Die Pflanze sei giftig und könnte eventuell einen schädigenden Einfluss auf die Umwelt haben, hieß es von offizieller Seite. Die Gärtner wehrten sich. Der unerwartet massive Widerstand führte 2011 zur Aufhebung des irrsinnigen Gesetzes.

In der biologisch-dynamischen Landwirtschaft wird ein Brennnessel-Präparat für den Kompost hergestellt. Das Präparat wirkt, wie Rudolf Steiner sagt, regulierend auf den Eisenstoffwechsel im Boden und »macht den Boden vernünftig«. In der Jauche oder auch dem Tee werden »Mars-Kräfte« mobilisiert. Der feurige Mars duldet keine mondhaften Schmarotzer wie Pilze und Blattläuse. Auch die Ameisen werden positiv aktiv. Das mag mystisch klingen,

aber die Resultate der Anwendung lassen sich nach kurzer Zeit durchaus sehen.
Auch für den Kleinbauern ist das brennende Kraut ein Segen. Die getrockneten Blätter mit ins Hühnerfutter gemischt, lassen die Eidotter schön gelb werden und das Federvieh leidet weniger an Durchfällen. Pferde lieben es, wenn man ihnen getrocknete Brennnesseln unters Heu mischt; dadurch wird ihr Fell glänzend, schön und gesund.

Die Schutzpflanze

Für den Bergbauern Arthur Hermes, der mir, was das Gärtnern betrifft, viel beibrachte, war die Brennnessel eine heilige Pflanze. Er sagte, sie halte schädliche »Strahlungen« ab, deswegen ließ er sie in einem breiten Band um seinen Garten herum wachsen. Ich konnte ihm nicht folgen, denn unter Strahlen verstand ich, als moderner Zeitgenosse, elektromagnetische oder radioaktive Strahlen. Aber das hatte er nicht im Sinn, er meinte die Auswirkungen negativer Gedankenenergien. Vielleicht stimmt es, aber das lässt sich schwer empirisch überprüfen.
In meinem Garten hier auf dem Berg habe ich keine Probleme mit den Rehen. Im Tal dagegen fressen die Rehe nachts alles weg, was nicht mit hohen Maschendrahtzäunen geschützt ist. »Zauberst du etwa?« fragte ein Bauer, »du hast keinen Zaun, und trotzdem verschonen die Rehe deinen Garten«.
Nun, es war kein Zauber dafür verantwortlich, es war eher der breite Streifen Brennnesseln, der rund um den Garten wächst. Da das Fell am Bauch der Rehe nicht sehr dicht ist, mögen sie nicht durch die beißenden Brennnesselhorste laufen.

Trotz ihrer Bissigkeit ist die Brennnessel eine Menschenfreundin. Sie wächst gerne in der Nähe der Häuser

und Gehöfte. Brachflächen veredelt sie, indem sie den Humus aufbaut. Auch für uns ist sie so etwas wie eine heilige Pflanze geworden, eine wertvolle Gemüsepflanze und eine Heilpflanze. Nur in den Beeten jäte ich sie aus, da ist sie Unkraut. Da ich bei der Gartenarbeit nie Handschuhe trage – Handschuhe verhindern den unmittelbaren Kontakt mit Erde und Pflanzen –, werde ich immer wieder gebrannt. Aber irgendwie vermittelt das das Gefühl, richtig da zu sein, im Hier und Jetzt. Wenn ich nachts im Bett liege und die Hände und Arme jucken, dann weiß mein Unterbewusstsein, dass es wieder Frühling ist. Übrigens sollen die Toxalbumine, die das Jucken verursachen, ähnlich wie Bienenstiche Rheuma und Gliederreißen verhindern.

Auch den Schmetterlingen ist die Brennnessel ein Freund. Sie hat zwar selber keine bunten Blüten und bedarf keiner Insekten, die sie befruchten – sie wird vom Wind bestäubt –, aber ihr Laub ist Futter für die Raupen unserer schönsten Edelfalter: etwa die Raupen von Admiral, Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs, C-Falter, Landkärtchen, Distelfalter. Auch die Raupen weniger spektakulärer Falter lieben die Brennnesselblätter, etwa die der Silbergrauen Nessel-Höckereule, des Nesselzünslers und von drei Dutzend anderer Arten des flatternden Völkchens. Ohne die Brennnessel würden viele Falterarten gar nicht überleben können. In diesem Sinn macht die Pflanze unseren Garten bunt.

SELTENE GEMÜSE

Für den Hausgärtner und Selbstversorger ist es ein Abenteuer, einmal ungewöhnliche oder seltene Gemüse, alte Sorten, wie die heute vergessene Rapunzel-Glockenblume – deren Wurzel man isst –, oder solche aus anderen Kulturkreisen anzubauen und zu probieren. Manchmal handelt es sich um Gemüse aus anderen Pflanzenfamilien, die sich dann gut in die Fruchtfolgen einbauen lassen.
Neben den ungewöhnlichen Gemüsesorten gibt es auch wenig bekannte Verwendungen unserer alltäglichen Gemüse. Hier einige Beispiele:

- Die **gelben Blüten der Kürbisse und Zucchini** können in Bierteig frittiert werden. Ein delikater Genuss!
- Bei den **Radieschen und Rettichen** braucht man sich nicht auf die Wurzeln zu beschränken. Wenn man sie blühen lässt – sie haben schöne rosa-weiße Blüten, an denen sich die Insekten erfreuen –, dann kann man mit den Blüten den Salat dekorieren, oder man kann die jungen, zarten Schoten als Gemüse essen. In China sind diese leicht scharfen, angenehm schmeckenden Radieschen-Schoten ein beliebtes Marktgemüse.
- Weder die **frischen Blätter der Roten Bete** noch die der jungen Möhren müssen weggeworfen werden. Sie eignen sich als hervorragendes Suppengrün, junge Rote-Bete-Blätter auch roh im Salat.
- Auch beim **Knoblauch** braucht man sich nicht auf die Zehen zu beschränken. Die frischen, jungen Knoblauchtriebe sind zart und ergeben ein schmackhaftes, in China sehr beliebtes Gemüse.

Gartenwildkräuter

Im und rund um den Garten wachsen Wildkräuter, die ebenfalls als Gemüsepflanzen nicht zu verachten sind. Hier einige dieser »Unkräuter«:



Wer Ackerschachtelhalm im Garten hat, braucht einen langen Atem, um ihn wieder loszuwerden. Ich ärgere mich nicht, sondern esse die zarten Triebe einfach auf.

- **Ackerschachtelhalm** *(Equisetum arvense):* Die blassen, saftigen Sporentriebe, die als Erstes im Frühjahr erscheinen,

schmecken gut in Gemüseaufläufen, in Teigtaschen und im Rührei.

- **Bachbunge, Bachehrenpreis** *(Veronica beccabunga):* Der Bachehrenpreis wächst an feuchten Stellen, Bächen, oder wie bei mir am Gartenteich. Die jungen Stängel und Blätter können – nachdem sie gut gewaschen wurden – als Suppenbeigabe verzehrt, frisch über Rohkostsalate oder auch roh gehackt aufs Butterbrot gestreut werden.
- **Franzosenkraut oder Knopfkraut** *(Galinsoga parviflora):* Das oft gefürchtete, aus Südamerika stammende Gartenunkraut bekam seinen Namen, weil es sich während der Invasion der Truppen Napoleons explosionsartig verbreitete. Man braucht es jedoch nicht mit Herbiziden zu bekämpfen, denn aus den jungen Stängeln und Blättern lässt sich ein wunderbarer Wildspinat kochen. In seiner südamerikanischen Heimat kommt das Kraut als unersetzbare Zutat in die Hühnersuppe *(Ajiaco).* Die Samen kann man für den Winter aufbewahren und frische Keimlinge für den Salat daraus ziehen.
- **Giersch** *(Aegopodium padagraria):* Die nach Möhren und Sellerie duftenden jungen Gierschblätter eignen sich als Gemüse und Salat (>).
- **Grüner Fuchsschwanz** *(Amaranthus lividus; A. blitum):* Diese schnell wachsende einheimische grüne Amaranthus-Art, auch Meyer oder Blitum genannt, siedelt sich gerne als schnellwüchsiges Begleitkraut zwischen den Gemüsen an. Wenigen ist bekannt, dass sie, ehe der Spinat aus dem Orient kam, ein beliebtes, gut schmeckendes Gemüse war. Sogar Karl der Große ordnete den Anbau der Pflanze an.
- **Löwenzahn** *(Taraxacum officinale):* Im Frühling, noch vor der Blüte, sind die Blätter mild und eignen sich als frischer Salat. Wen der leicht bittere Geschmack stört, sollte dem Salat gekochte Eier zufügen. Man kann die Blätter auch in Mischgemüsen oder mit Spinat kochen. Blütenknospen können, sauer eingelegt, zu »Kapern« gemacht werden oder im Wok oder der Gemüsepfanne gebraten werden. Im

Herbst kann man die Wurzeln klein geschnitten Bratkartoffeln oder Gemüsegerichten beigeben.
In Frankreich gibt es eine für den Garten gezüchtete Löwenzahn-Sorte *(Pissenlit),* die im März in Reihen ins Beet gesät wird. Die Pflanzen werden auf 30 Zentimeter Abstand vereinzelt und dann, durch Überstülpen von Eimern, gebleicht. Die weißen Blätter des beliebten Pissenlit-Salats werden mit gerösteten Speckwürfeln serviert; das heiße Fett wird über den mit Essig, Salz und Pfeffer gewürzten Salat gegossen. Eine echte Delikatesse!



Die jungen Triebe der Wegmalve oder Käsepappel bereichern Salate und Suppen. Ihre Blüten dekorieren Salate und ergeben einen gesunden Tee.

- **Wegmalve, Käsepappel** *(Malva neglecta):* Die jungen Blätter und Triebe dieser Malve, die häufig zwischen den Beeten auf den Gartenwegen wächst, eignen sich für Salat und Gemüse. Die flachen, noch zarten grünen Früchte, die

wie winzige Käselaibe aussehen, essen Kinder gerne als »Katzenkäse«. Wenn man genügend dieser wilden Malven im Garten hat, kann man diese »Käse« auch ernten und, ähnlich den Erbsen, ein Gemüse daraus machen. Die rosa Blüten eignen sich zudem zum Dekorieren von Salaten, oder man kann sie sorgfältig trocknen und als Tee verwenden.

- **Quecke** *(Agropyron repens):* Wer hätte das gedacht, dass man sogar die Quecke, die so viele Gärtner ärgert, essen kann. Die getrockneten und zermahlenen Wurzeln kann man mit ins Brot backen oder im Brei kochen. Die frischen, im Fleischwolf zerkleinerten Wurzeln kommen in die Suppe.
- **Sauerampfer** *(Rumex acetosella; R. acetosus):* Kinder lieben ja den säuerlichen Geschmack der pfeilartigen Blätter dieses kleinen Ampfers. Auf jeden Fall gehört er als einer der »Grünen Neune« in den Frühlingssalat. Auch bei dieser Pflanze haben französische Gärtner eine Gartenform gezüchtet, den Oseille vierge, der weniger Oxalsäure enthält und etwas milder schmeckt als sein wild wachsender Verwandter. Die französische Sauerampfer-Suppe ist köstlich, dennoch sollte jemand, der die Tendenz hat, Nierensteine zu bekommen, darauf verzichten.
- **Taubnesseln** *(Lamium spp.):* Die jungen Blätter der Taubnessel kann man Gemüsesuppen beifügen, die Blüten in Omeletts oder Rührei backen oder zum Schmücken von Salaten verwenden.



Wie alle Wegerichsorten ist auch der Spitzwegerich äußerst gesund. Seine Blätter sind – als Tee oder Sirup – ein hervorragendes Mittel gegen Husten, und die Blüten kann man über den Salat streuen.

- **Wegerich** *(Plantago spp.):* Die Blätter aller Wegericharten – Breitwegerich, Mittlerer Wegerich und Spitzwegerich – eignen sich als Suppengrün. Die noch zarten grünen Knospentriebe des Breitwegerichs können ebenfalls als Gemüse verwendet werden. Die im Herbst reifen Samen ähneln den Amaranth-Körnern und sind wie diese äußerst nahrhaft.

- **Wiesenbärenklau** *(Heracleum sphondylium):* Der Schirmblütler wächst vielleicht nicht direkt im Gartenbeet, doch meistens braucht man nicht lang zu suchen, um ihn am Rand des Gartens oder der nahen Wiese zu finden. Die jungen Triebe ergeben ein gut schmeckendes Gemüse, und die gerade aufgehenden, an Brokkoli erinnernden Blütentriebe haben Gourmet-Qualität.
- **Vogelmiere** *(Stellaria media):* Vom Frühling bis in den Herbst kann man die vitaminreichen, mild schmeckenden jungen Blätter und Sprossen für Salat und Suppen ernten.
- **Vogelknöterich** *(Polygonum aviculare):* Die Triebspitzen sind schmackhafte Beigaben zu Gemüsegerichten. Man kann sie auch sammeln und für den Winter trocknen. Beliebt in Russland sind Vogelknöterichsuppe mit Kartoffeln oder Vogelknöterichpüree mit Brennnesseln.

Wenig bekannte, alte oder fast vergessene Gemüsesorten

- **Blut- oder Hainampfer** *(Rumex sanguineus):* Wegen seinem attraktiven rot geäderten Blatt findet diese winterharte Ampfer-Art in der neuen vegetarischen Küche als Salatdekoration immer mehr Beachtung. Sie enthält jedoch reichlich nierenreizende Oxalsäure, deswegen sollte man den Blutampfer nicht allzu oft essen.
- **Guter Heinrich** *(Chenopodium bonus-henricus):* Das ursprünglich aus den Alpen stammende Gänsefußgewächs – es gedeiht in der Nähe von Sennhütten – ist mit dem Blattspinat verwandt und schmeckt auch ähnlich. Die Samenkörner kann man mahlen und mit ins Brot backen. Der Gute Heinrich ist winterhart und kann, mit Kompost ab und zu gedüngt, als Dauerkultur fünf Jahre im Beet bleiben.
- **Haferwurzel** *(Tragopogon porrifolius):* Die ganze Pflanze – die lauchförmigen Blätter, die lila Blüte und die Pfahlwurzel – dieses nahen Verwandten des Wiesenbocksbarts ist

essbar. Der Geschmack der Wurzel ähnelt dem einer sämigen Muschelsuppe, weswegen man sie im Englischen *oyster plant,* »Austernpflanze« nennt. Die Kultur dieses Wurzelgemüses ist einfach und ähnelt der der Schwarzwurzel.

- **Kerbelrübe oder Knolliger Kälberkropf** *(Chaerophyllum bulbosum):* Kaum jemand kennt diesen Verwandten von Möhre, Pastinake, Petersilie und Sellerie, der einst in den Mönchsgärten als Wurzelgemüse angebaut wurde. Ein Grund dafür ist wahrscheinlich der schwierige Anbau. Als Lichtkeimer darf sie nicht tief gesät, sondern nur leicht bedeckt angedrückt werden. Zudem ist sie ein Frostkeimer, das heißt, die keimt erst im Frühling, nachdem sie gefroren war. Man kann aber auch die Samen »stratifizieren«, das heißt, man legt sie in Töpfe mit feuchtem Sand und lässt sie im Freien 4 bis 6 Wochen frieren, oder man legt sie entsprechend lange ins Tiefkühlfach des Kühlschranks. Anfang August stirbt das Laub ab. Dann erntet man die Wurzel und lässt sie in einem kühlen Keller nachreifen. Der Geschmack erinnert an Kastanien.
- **Pastinake** *(Pastinaca sativa):* Dieser Doldenblütler, auch »Speckmöhre« genannt, war im Mittelalter das beliebteste Wurzelgemüse überhaupt. Es galt als wichtiges Sättigungs- und Kräftigungsmittel, bis es im 16. Jahrhundert von der in den Niederlanden gezüchteten orangefarbenen Möhre und dann später von der Kartoffel ersetzt und fast vergessen wurde. Da es so nahrhaft ist, findet man es inzwischen wieder häufiger in den Gärten.

Die Pastinake wird in Reihen gesät, wie die Möhre. Sie verträgt keinen reifen Kompost. Eine Markiersaat ist notwendig, da es einige Zeit dauert, bis die Samen keimen. Es ist wichtig, sie gut auszudünnen, da sie recht breite Wurzeln besitzt. Der Geschmack der Speckmöhre verbessert sich, wenn die Pflanze starkem Frost ausgesetzt war. Es ist vorteilhaft, die Wurzeln über den Winter im Beet zu

belassen, es sei denn, Sie haben Probleme mit Nagetieren im Garten.

- **Portulak oder Burzelkraut** *(Portulaca oleracea):* Es stand »Salat« auf der griechischen Speisekarte. Was serviert wurde, enthielt kein einziges Salatblatt, sondern die fleischig-saftigen Triebe des Portulaks, zusammen mit frischen Tomaten, Zwiebeln, Olivenöl und Essig. Das war der beste Salat, den ich je gegessen hatte! Heute wird das bodenbedeckende Ackerbegleitkraut meistens als Unkraut weggehackt und weggespritzt. Dabei wurde es schon von den Römern als Salat und gedünstetes Gemüse geschätzt. Die französischen Gärtner bauen aber noch immer eine gelbblättrige, relativ hochgewachsene Züchtung des Burzelkrauts an, den Pourpier doré.
- **Rapunzel-Glockenblume** *(Campanula rapunculus):* Das Rapunzel-Gemüse kennen wir aus dem gleichnamigen Märchen. Das von der schwangeren Frau begehrte Grün, das da bei der alten Hexe im Nachbargarten wuchs, ist eine Glockenblumenart. Im Mittelalter war die Pflanze ein beliebtes Gemüse. In der dunklen Jahreszeit werden die daumendicken, etwa acht Zentimeter langen weißen Wurzeln wie Rüben gekocht, oder roh mit Salz und Essig gewürzt als Wintersalat gegessen. Die Frühlingstriebe können wie Spargel gegessen werden. Die Rapunzel hat, wie der Tabak, ganz winzige Samen, sodass die Aussaat schwierig ist. Daher sät man sie im Frühling, mit einer zwanzigfachen Menge feinen trockenen Sandes gemischt, in Reihen mit 20 bis 25 Zentimeter Entfernung. Die jungen Pflänzchen müssen vereinzelt werden.
- **Zuckerwurzel, Zuckermerk oder Gierlen** *(Sium sisarum):* Ein weiteres leckeres Wurzelgemüse aus der Familie der Schirmblütler ist die Zuckerwurzel. Die zarten, milden, leicht süß schmeckenden, fingerdicken Wurzeln wurden seit römischer Zeit angebaut, bis sie dann schließlich von der Möhre und der Kartoffel verdrängt wurden. Man sät sie mit einer Markiersaat; es ist jedoch

einfacher, die mehrjährige Pflanze über die Wurzel zu vermehren. Man kann sie, wie die Pastinake, im Winter einmieten oder einfach im Beet lassen.

- **Wasserkastanie oder Wassernuss** *(Trapa bicornis):* In China und anderswo in Asien findet man sie noch auf dem Markt – die Wassernuss. Einst gab es die Schwimmpflanze auch bei uns. Für die jungsteinzeitlichen Pfahlbauern waren die fett- und stärkehaltigen Früchte – roh, gebraten oder gekocht gegessen – eine wichtige Nahrungsquelle. Anscheinend wurde sie schon damals kultiviert. Noch bis ins Mittelalter aß man die im Herbst reifen, nach Esskastanien schmeckenden, schwarzschaligen »Nüsse« in Mitteleuropa, aber nach dem Klimasturz der »Kleinen Eiszeit« im 14. Jahrhundert wurde die wärmebedürftige Wasserpflanze selten.

Es gibt keinen Grund, sie nicht auch heute anzubauen. Sie braucht wärmere, seichte, schlammige Gewässer, um zu gedeihen; der normale Folienteich reicht dafür nicht. Im Herbst stirbt das Laub ab und die Frucht sinkt auf den Gewässerboden, um dann im Frühling wieder als neue Pflanze heraufzusteigen. Einige Gärtner haben guten Erfolg mit Behältern wie in den Boden versenkten Badewannen. Im Allgäu, wo ich lebe, sind die Winter jedoch zu kalt und lang für die Wasserkastanie.

- **Wurzelpetersilie** *(Petroselinum crispum* var. *radicosum):* In der Wurzelpetersilie haben wir wieder einen langsam keimenden Schirmblütler, der einer Markiersaat bedarf und eines wachsamen, gütigen Auges, das nach ihm schaut. Diese Petersilienwurzel eignet sich vorzüglich für Eintöpfe und Schmorpfannen.

Neubürger (Neophyten) im Gemüsegarten

Aber bei den Wildkräutern und fast vergessenen Gemüsen wollen wir es nicht belassen. Es gibt auch aufregende Pflanzen aus anderen Kulturkreisen, die ihren Platz in unserem Garten finden sollten.

- **Claytonie, Tellerkraut, Winterpostelein** *(Montia perfoliata; Claytonia perfoliata):* Diese zarte, vitaminreiche Salatpflanze aus dem Nordwesten Nordamerikas ist eine einjährige Pionierpflanze, die im Nu geschundene, entblößte Böden überwuchert. Das hat ihr den Namen Goldschürfer-Salat *(Miner's lettuce)* eingebracht, denn beim Goldrausch in Kalifornien hat sie die durchwühlten Böden bedeckt und zugleich viele Goldsucher vor dem Verhungern gerettet. Das Winterpostelein wird im August gesät und kann bis zum Frost mehrmals geerntet werden.
- **Gobo oder Klettenwurzel** *(Arctium lappa* var. *edule):* Die meisten Menschen kennen die Große Klette hauptsächlich als lästiges Unkraut; Heilkundige wissen, dass sie als Heilpflanze ausleitend wirkt und bakteriostatische und fungizide Eigenschaften besitzt, was sie wertvoll bei der Behandlung von Blasenentzündung, Lympherkrankungen und Leberproblemen macht.

Die wenigsten wissen, dass sie auch ein hervorragendes Wurzelgemüse darstellt. Für die Japaner ist die Klette – Gobo oder Takinogawa genannt – ein Lieblingsgemüse. Sie ist ein Starkzehrer und braucht reichlich Kompost. Die langen, dicken Wurzeln sind zerbrechlich, daher erntet man sie nach dem Regen, wenn der Boden locker und feucht ist. Die Japaner ziehen das Gemüse in Boxen auf, sodass zum Ernten nur die Seiten heruntergeklappt werden müssen. Vor dem Kochen wird die schwarze Rinde abgeschabt.

- **Chorogi oder Japanischer Knollenziest** *(Stachys sieboldi):* Der Knollenziest, manchmal auch Chinesische Artischocke genannt, ist ein wahrhaftes Feingemüse. Die kleinen weißen Wurzeln erinnern an das »Michelin-Männlein« oder an fette Egerling-Larven. Im Frühling steckt

der Gärtner die Wurzeln in Reihen in den Boden, worauf sie Ausläufer und jede Menge neue Speicherwurzeln bildet. Auch Wühlmäuse mögen die Knöllchen und legen Vorratskammern damit an. Wenn man einen solchen Vorratsspeicher findet, dann hat man gleich genügend für eine Mahlzeit.

- **Nachtkerze oder Schinkenwurzel** *(Oenothera biennis):* Die Nachtkerze, ein Neophyt aus Nordamerika, ist bekannt für ihre großen gelben Blüten, die sich nach Sonnenuntergang plötzlich öffnen – Schmetterlingen gleich, die sich ihrem Kokon entwinden. Weniger bekannt ist, dass die Pfahlwurzel dieser Pflanze einst ein beliebtes Wurzelgemüse war. Wegen ihrer rosa-weißen Haut, die wie gekochter Schinken aussieht, nannte man das Gemüse Schinkenwurzel. Auch die jungen Blätter lassen sich als Blatt- und Suppengemüse zubereiten.
- **Poke oder Amerikanische Kermesbeere** *(Phytolacca americana):* Die Kermesbeere ist eine schöne stattliche Staude mit schwarz-purpurfarbenen Beeren, deren Saft den Indianern für ihre Kriegsbemalung diente. Die ganze Pflanze, besonders die Wurzel, ist giftig und verursacht nach dem Verzehr Erbrechen, blutigen Durchfall und Krämpfe. Die jungen Schösslinge im Frühling sind jedoch ungiftig und eine echte Delikatesse. Poke Salad ist das Lieblingsessen der Hillbillies, der Bewohner der Appalachen-Gebirge. Elvis Presley hat sogar ein Lied darüber geschrieben – »Poke Salad Annie«.
- **Neuseeländer Spinat** *(Tetragonia tetragonioides):* Der Neuseeländer Spinat schmeckt nicht nur besser als der gewöhnliche Gartenspinat – er enthält keine Oxalsäure –, sondern er schießt auch in den heißen Sommerwochen nicht in die Blüte. Deswegen nennt man ihn auch Sommerspinat. Der Gärtner sollte wissen, dass es vier bis sechs Wochen dauert, bis die Samen keimen. Am besten sät man sie schon im Februar in eine Anzuchtschale im Haus oder ins warme Mistbeet. Ein bis zwei Pflänzchen genügen für den

Spinatbedarf einer Familie. Erst im Mai, nach den Eisheiligen, kann man sie ins Beet pflanzen. Man sollte ihnen aber genug Platz gönnen. Als Pflanzengemeinschaft wachsen sie gut zusammen mit Tomaten.

- **Taglilie** *(Hemerocallis fulva; H. liloasphodelus):* Wir kennen die aus China stammende lachsfarbene, gelbrote oder auch gelbe Taglilie vor allem als schöne Gartenstaude. In Ostasien sieht man sie jedoch auf dem Gemüsemarkt. Die Blütenknospen werden im Mischgemüse im Wok gedünstet, die jungen grünen Frühjahrstriebe kommen roh in den Salat oder werden als Kochgemüse verwendet, ebenso wie die stärkehaltigen Wurzelknollen im Herbst.



Der Topinambur wird in letzter Zeit zunehmend für die Küche entdeckt – er schmeckt hervorragend und wächst, einmal eingepflanzt, ganz ohne dass man sich um ihn kümmern muss. Zudem blüht er wunderschön sonnengelb.

- **Topinambur oder Erdartischocke** *(Helianthus tuberosus):* Bei diesem Wurzelgemüse handelt es sich um eine Sonnenblumenart aus der amerikanischen Prärie. Auf gleicher Fläche bringt sie drei- bis viermal so viel essbare Masse hervor wie die Kartoffel, braucht aber kaum Pflege und stellt geringe Ansprüche an den Boden. Was die in ihr verfügbaren Mineralstoffe anbelangt, übertrifft sie die Kartoffel bei Weitem. Sie enthält viel verfügbares Eisen, Kalk, Kieselsäure und eine ganze Palette von Vitaminen. Das einzige Problem ist, dass man sie nicht in eine Fruchtfolge einbauen kann, da jedes Wurzelstückchen, das im Boden zurückgelassen wird, weiterwächst und neue Pflanzen hervorbringt. Vor allem deswegen hat die Kartoffel den Wettlauf gegen diese Knolle gewonnen. Lange kannte man sie nur noch als Notnahrung oder Viehfutter, inzwischen aber wurde sie als besonders nahrhaft und gesundheitsfördernd entdeckt.
Der geeignete Platz für sie ist am Rand des Gartens auf nährstoffärmeren Böden. Zu viel Stickstoff lässt die oberirdischen Teile wachsen, was kleinere Wurzelknollen zur Folge hat.
- **Mizuna oder Japanischer Blattsenf** *(Brassica japonica):* Ostasien hält viele verschiedene Arten von Blattsenf bereit. Mizuna ist ein schlitzblättriger Senf, der laufend nachwächst; dann gibt es noch den scharf schmeckenden Roten Blattsenf *(B.juncea),* der gut in Wok-Gerichte oder ins Sandwich passt, den schnell wachsenden Tatsoi *(B. narinosa),* der kälteresistent ist, den Mibuna *(B. rapa)* und etliche andere Spielarten. Alle sind leicht anzubauen, und einige säen sich selber aus und kommen im nächsten Jahr wieder.

MEINE FAVORITEN IM FRÜHLING



Kopf- und Pflücksalate ☼

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: sonnig, Boden humusreich, lehmig bis leicht sandig
Anbau/Pflege: Salate gehören zu den Lichtkeimern, deshalb die Samen nur leicht andrücken und sehr dünn mit Erde bedecken. Die Pflänzchen kann man ab März im Haus oder im Saatbeet unter Glas vorziehen und dann ins Gewächshaus oder ins Freiland auspflanzen. Hier müssen sie aber bis Mitte Mai mit Folientunnel gegen Frost geschützt werden. Frühe Sorten für die Frühjahrsernte bleiben kleiner

und können deshalb enger gesetzt werden. Sommersalate werden größer. Bei Aussaat und Pflanzenkauf auf die richtige Sorte achten: Die Frühsorten schießen bei großer Hitze im Sommer, dafür ausgesprochene Sommersorten oder Ganzjahressorten wählen. Kopf- und Pflücksalate eignen sich auch gut für Balkonkästen oder Töpfe. Bei leichten Böden ausreichend gießen.

Ernte/Verwendung: Kopfsalate ernten, bevor die äußeren Blätter hart und bitter werden. Pflücksalate können laufend über viele Tage geerntet werden, wenn man immer nur die äußeren Blätter abpflückt oder schneidet. Von innen, vom Herz aus, wachsen immer neue Blätter nach.

Tipp: Junge Salatpflanzen sind bei Schnecken sehr beliebt. Rote Salatsorten scheinen viele Schnecken weniger gern zu fressen.



Radieschen ☼◐

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: sonnig bis halbschattig, Boden humusreich, lehmig
Anbau/Pflege: Radieschen können schon ab März ins Freiland gesät werden, zum Beispiel zwischen die ersten gepflanzten Salate. Sie sind aber, obwohl sie geringe Kälte vertragen, auch für ein Vlies in kalten Nächten dankbar. Von der Saat bis zur Ernte dauert es rund vier Wochen. Erdflöhe durchlöchern gern die Radieschenblätter, auch davor schützt das Vlies nach der Aussaat. Zu dicht gesäte Pflanzen ausdünnen, damit sich die Knollen ausbilden können.
Ernte/Verwendung: Radieschen laufend ernten. Reife Knollen werden schnell weich und pelzig. Kleine, ausgedünnte Pflänzchen können samt Blättern und Miniwurzel in den Salat wandern. Frisches Radieschengrün kann man zu Suppe oder Pesto verarbeiten.



Möhre ☼

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: sonnig, Boden locker, humusreich, sandig
Anbau/Pflege: Möhren werden direkt ins Freiland gesät, sie keimen aber sehr langsam. Deshalb ist eine Markiersaat mit Radieschen sinnvoll. Die sehr feinen Samen mischt man zum Aussäen mit Sand, um sie nicht zu dicht zu säen. Nach dem Keimen müssen Möhren ausgedünnt werden, damit die Wurzeln ausreichend Platz haben. Für schwere, tonige Böden empfehlen sich kurze, runde Möhrensorten. Möhren baute man traditionell mit Zwiebeln zusammen auf einem Beet an, sie schützen sich gegenseitig vor Schädlingen.
Ernte/Verwendung: Die ersten Möhren schon recht jung ernten, damit die verbleibenden Wurzeln noch schön dick werden können. Möhren können bis zum ersten Frost im Boden bleiben, danach in feuchtem Sand im kühlen Keller lagern.



Spinat ☼☼

Nährstoffbedarf: Starkzehrer
Standort: sonnig bis halbschattig, Boden locker, fein krümelig, humusreich
Anbau/Pflege: Spinat kann ab Anfang März bis Ende April ausgesät werden, sofern er mit einem Vlies oder Folientunnel vor Frost geschützt wird. Wichtig ist eine ständige gute Wasserversorgung! Im Sommer schießt der Spinat und bildet einen Blütenstängel, aber kaum mehr Blätter aus. Für die Herbsternte sät man von August bis September aus.
Ernte/Verwendung: Etwa 6 bis 8 Wochen nach der Aussaat kann der Spinat geerntet werden.
Tipp: Spinat gedeiht nicht in der Nähe von Mangold und Roter Bete. Man sät ihn auch nicht auf Beete, die in den beiden vorhergehenden Jahren mit Spinat oder diesen beiden Gemüsesorten bebaut waren.



Erbsen ☼

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer/Bodenschoner
Standort: sonnig, Boden tiefgründig, humusreich, lehmig-sandig
Anbau/Pflege: Erbsen werden ab Ende März bis spätestens Mitte Juni direkt gesät. Früh gesäte Erbsen werden weniger von Schädlingen befallen. Weiterer Vorteil des frühen Anbaus: Je länger die Tage werden, desto weniger blühen die Erbsen, dann gibt es auch weniger zu ernten. Erbsen brauchen eine Rankhilfe in Form von Erbsenzaun oder Stäben, um sich festzuhalten. Der Boden muss für Erbsen nicht vorher gedüngt werden, sie bringen mit ihren Wurzeln den Stickstoff aus der Luft in die Erde ein. So werten sie den

Boden für stark zehrende Nachkulturen auf, etwa für Kohlgemüse.

Ernte/Verwendung: Erbsen sind 10 bis 12 Wochen nach der Aussaat erntereif. Zuckererbsen, die mit Schale verzehrt werden, nicht zu lange ausreifen lassen, weil die Schoten sonst zäh werden. Markerbsen werden geerntet, wenn die Erbschen in der Schote deutlich sichtbar sind, aber noch nicht ihre volle Größe erreicht haben.



Bohnen ☼

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer/Bodenschoner
Standort: sonnig, Boden tiefgründig, humusreich, lehmig-sandig
Anbau/Pflege: Buschbohnen und Stangenbohnen sät man ab Mitte Mai direkt ins Freiland. Buschbohnen brauchen eine Rankhilfe wie Erbsen, Stangenbohnen legt man rund um in die Erde gerammte 2 bis 3 Meter hohe Stützpfähle, an denen sie emporranken. Junge Bohnenkeimlinge werden gern von Schnecken verspeist, deshalb in den ersten Tagen regelmäßig auf Schneckenjagd gehen oder das Bohnenbeet mittels Schneckenzaun schützen.
Ernte/Verwendung: Buschbohnen pflücken, bevor die Samen ausgereift sind, Stangenbohnen, solange die Schoten grün und knackig sind. Beide Bohnenarten werden samt Schoten verzehrt. Wer Bohnenkerne ernten möchte, lässt Stangenbohnen ausreifen, bis sich die Kerne deutlich

abzeichnen und die Schoten zäh und ledrig von den Bohnenkernen lösen. Bohnen sind roh giftig und sollten deshalb nur gegart verzehrt werden!



Petersilie ☼◐

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: sonnig bis halbschattig, Boden humusreich, lehmig, feucht

Anbau/Pflege: Petersilie kann ab März ins Frühbeet ausgesät werden, ab etwa April ins Freiland, sobald der Boden etwas abgetrocknet und nicht mehr zu kalt ist. Petersilie keimt sehr langsam, deshalb am besten mit Radieschen als Markiersaat aussäen. Die Saat stets gut feucht halten, aber nicht staunass. Petersilie wächst lieber im Halbschatten als an trockenen, heißen Standorten in voller Sonne.

Ernte/Verwendung: Die Pflanze ist zweijährig und liefert im ersten Jahr bis zum Frost frisches Kraut. Immer nur äußeren Stängel ernten, dann wächst das Kraut stetig nach. Im zweiten Jahr treibt neues Grün aus der Wurzel aus, das allerdings nur verwendet werden kann, bis die Pflanze im frühen Sommer zu blühen beginnt. Krause Petersilie ist robuster, glatte Sorten schmecken aber intensiver.



Pastinake ☼

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: sonnig, Boden lehmig und humusreich bis sandig
Anbau/Pflege: Der Anbau von Pastinaken ähnelt dem von Möhren. Der Boden für die langen Wurzeln muss tiefgründig locker und feucht gehalten werden. Schwere, tonige Böden

eignen sich nur für kurz bleibende Sorten. Wenn in heißen Sommern gegossen wird, immer reichlich wässern, damit die Feuchtigkeit tief in die Erde bis zu den Wurzelspitzen einsickern kann. Nach Regen verschlämmte Beete hacken.
Ernte/Verwendung: Pastinaken erntet man im späten Herbst, für den Wintervorrat werden sie in feuchtem Sand im Keller gelagert. Sie schmecken gebraten ebenso wie als cremige Suppe. Kinder lieben ihren leicht süßlichen Geschmack.



FRÜHSOMMER

Vor Johanni bitt um Regen, nachher kommt er ungelegen.

Alte Bauernregel

In den Brachmonat oder Heuert, wie der Juni einst genannt wurde, fallen Pfingsten, Fronleichnam und Johanni, die einst wichtige Stationen im Bauernkalender darstellten.

PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

Die Bauern machen nun Heu. Die Sonne zieht vom Sternzeichen Stier in die höchste Tierkreisregion, in die Zwillinge. Am 21. Juni ist der längste Tag und zugleich Sonnenwende. Die Erde beginnt immer mehr, den Mittsommertraum zu träumen. Rotklee, Johanniskraut, Wucherblumen, Wiesenknopf, Bergwohlverleih (Arnika) und viele andere Sommerblumen öffnen nun in den längsten Tagen des Jahres ihre Knospen und leuchten der Sonne entgegen. Die Gräser in den Wiesen blühen ebenso wie der Weißdorn in den Hecken am Feldrain.

Nun ist es Zeit, die heilkräftigen Johanniskräuter zu sammeln, um sie am längsten Tag des Jahres am Sonnwendfeuer zu weihen und mit Kraft aufzuladen. Auch der Holunder blüht cremeweiß zu dieser Zeit. Aus seinen Blüten bäckt man vielerorts noch immer die leckeren Holunderküchlein – mit Schlagsahne und Ahornsirup sind sie besonders schmackhaft. Nicht alle der gut riechenden Blütendolden des Holunders werden gegessen – einige sammeln und trocknen wir, denn aus ihnen wird in der kalten Jahreszeit der »Fliedertee« gebraut, wenn Grippe und Erkältung den Menschen zu schaffen machen. In milden Gegenden blüht vielleicht schon die Sommerlinde, sie ist jetzt von einer Duftaura umgeben. Der Baum mit herzförmigen Blättern summt mit der Stimme von Millionen von Bienen. Früher sah man in der Linde die Verkörperung der Sommergöttin. Wie aus den Holunder- wird auch aus den Lindenblüten ein wärmender, schweißtreibender Tee gebraut, der uns gut durch die kalte Winterzeit bringt.
Auch die Erdbeeren werden nun reif und der Gärtner muss aufpassen, dass die Amseln beim Ernten nicht schneller sind. Auch Dachs und Fuchs schleichen sich gerne nachts

ins Erdbeerbeet und tun sich gütlich an den roten reifen Früchten.

Nach der Aufbauphase des Frühjahrs geht die Natur nun allmählich wieder in die Abbauphase über. Das bedeutet, dass das schnelle vegetative Sprießen, Schossen und Wachsen zunehmend den Blüh- und Reifevorgängen weicht. Der Gärtner hat es nun leichter als in den vorhergehenden Monaten. Das emsige Ackern, Pflanzen und Säen hat größtenteils sein Ende gefunden, nun sind die etwas leichteren Pflegearbeiten – Gießen, Hacken und Nachdüngen – angesagt. Ähnlich wie beim Zen-Meister bedarf es manchmal nur eines kleinen korrigierenden Handgriffs, um das Wachstum und Geschehen im Garten in die richtigen Bahnen zu leiten.



Sobald die erste Ernte der Frühlingsgemüse wie Radieschen, frühe Salate und Frühlingszwiebeln beendet ist, werden die Sommergemüse gepflanzt: Möhren, Buschbohnen, Chinakohl – aber die Fruchtfolge beachten!

WAS ES IM FRÜHSOMMER ZU TUN GIBT

- Zu den **Pflegemaßnahmen** im Sommer gehört, falls es zu trocken wird, das richtige Gießen. Die Regel heißt: Lieber weniger oft gießen, dafür aber länger und gründlich. Es wäre falsch, den Pflanzen jeden Tag eine Dusche zu verpassen. 15 Liter je Quadratmeter reichen für acht Tage. Wenn durch oberflächliches Gießen die untere Bodenschicht trocken bleibt, kommt es zu Stauungen im Säftefluss der Pflanzen. Blattlausbefall ist die Folge. Bohnen, Gurken und Tomaten vertragen kein kaltes Wasser auf den Blättern, bei ihnen ist Bodenbewässerung dem Besprengen vorzuziehen (>).
- Bei den **Saubohnen** (Favabohnen, Dicke Bohnen) ist der Befall mit Blattläusen praktisch unvermeidbar und sollte nicht als Problem angesehen werden. Notfalls kann man eine Brühe aus Rainfarn und Knoblauch brauen und die Blattläuse auf den Dicken Bohnen damit besprühen. Besser ist es, den Boden rund um die befallenen Pflanzen mit Brennnesseljauche zu gießen. Diese wird von den Wurzeln aufgenommen, was die Zusammensetzung der Pflanzensäfte verändert und den Läusen den Appetit verdirbt.
- Die abgeräumten Frühbeete können mit **Folgesaaten** von Möhren, Sommersalat, Schnittsalat, Blattmangold, Radieschen, Rettiche, Buschbohnen, Markerbsen, Chinakohl, Knollenfenchel, Sommerrettich und anderen passenden Saaten oder Jungpflanzen aus dem Saatbeet bestellt werden. Aber bitte unbedingt die Fruchtfolgen beachten!
- Im **Saatbeet** lassen sich noch Winterendivien, Radicchio, Zuckerhut, Kopfsalate, Lauch und Kohlrabi aussäen.
- **Bis Anfang oder Mitte Juni** – je nach lokalem Klima – können noch Knollensellerie, Bleichsellerie, Lauch (Porree) und Kohlsetzlinge (Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi und Grünkohl) für die Herbsternte gepflanzt werden. Am

besten pflanzt man sie in Mischanbau mit Kopfsalat. Es ist auch vorteilhaft, zwischen den Kohlgewächsen Studentenblumen (Tagetes, auch >) zu pflanzen. Gerne gebe ich jedem Setzling eine Handvoll guten, reifen Kompost und – selbstverständlich – einen kräftigen Schluck Wasser, sodass er gut anwachsen kann.

- **Verdünnte Jauchen** leisten bei Kohl, Mais, Gurken und anderen hungrigen Starkzehrern den nötigen Nachschub an Nährstoffen. Die Jauchen werden aus vergorenen »Unkräutern«, aus Brennnesseln, Beinwellblättern oder Kuhfladen hergestellt und, wenn sie reif sind, 1:10 mit Regenwasser verdünnt. Am besten an Regentagen oder bei bedecktem Himmel ausbringen.
- Nun werden die **Setzlinge aller Spätgemüsesorten** gepflanzt: Wirsing, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl. Bohnen, Gurken, Kohl, Tomaten und vor allem der Lauch (Porree) werden angehäufelt, damit sie besser anwurzeln; die Lauchstangen bekommen dann außerdem lange weiße Hälse.
- **Zwischen den Gemüsereihen** sollte der Boden nun gründlich gemulcht werden, damit er relativ feucht bleibt. Es sei denn, es sind zu viele gefräßige Nacktschnecken vorhanden, die sich tagsüber unter dem Mulch verstecken und dort ihre Eier ablegen. Dann wäre es vorteilhafter, die Bodenoberfläche sorgfältig zu hacken. Die resultierenden losen Erdkrümel verhindern ebenfalls die Verdunstung und ermöglichen den Gasaustausch zwischen Erdkrume und Atmosphäre.



Wenn die Erdbeeren allmählich reif werden, sollte man die Beete mit Netzen abdecken. Denn die Vögel lieben Erdbeeren genauso wie der Gärtner.

- **Erdbeeren** werden spätestens einige Tage vor der Ernte mit Stroh, Holzwolle oder Torfmull gemulcht, damit die Beeren sauber bleiben, besser noch zum Ende der Blütezeit.

Nach der Ernte säubert man die Beete, damit sie nicht verunkrauten, und düngt sie gut.
Ableger von den ertragreichsten Erdbeerpflanzen können später in neue Beete gesetzt werden: Reihenabstand 60 cm, Pflanzenabstand in der Reihe 25–30 cm. Die Pflanzen, von denen man die meisten und die schönsten Beeren erntet, kann man mit einem Bändchen markieren, um von ihnen dann kräftige Ableger zu nehmen.
- **Vor der Sonnenwende** sollte man auf alle Fälle das Spargelstechen und die Rhabarberernte beendet haben, damit diese Stauden für das nächste Jahr neue Kräfte sammeln können. Außerdem enthält der Rhabarber mit fortschreitender Saison zunehmend mehr nierenschädigende Oxalsäure.

Man sollte diese Stauden jetzt kräftig mit Kompost oder Kräuterjauche düngen.
- **Rote Bete** auf 20 cm Abstand ausdünnen.
- **Endiviensalat** muss gegen Monatsende – nicht früher, nicht später – ausgepflanzt werden.
- **Zweijährige und mehrjährige Blumen** – Goldlack, Nelken, Fingerhut, Nachtviole, Vergissmeinnicht, Islandmohn, Königskerze, Stockrose – werden jetzt in die Saatbeete ausgesät, später pikiert und dann im Herbst an ihren zugedachten Ort verpflanzt.



Wohl dem, der im Garten einen Zwergengeist als Bewacher und gute Seele aufgestellt hat.

DIE BESTEN TIPPS FÜRS RICHTIGE GIESSEN

Ende Juni beginnt oft schon die heiße Zeit, Juli und August sind meist die wärmsten und trockensten Monate des Jahres. Wenn der Boden Risse bekommt, keine Regenfront in Aussicht ist und die Blätter schlapp hängen, muss man auch im naturnahen Garten an das Gießen oder Bewässern denken.

Wenn gießen, dann gründlich

Der Gärtner sollte aber aufpassen, dass er die Pflanzen dabei nicht verwöhnt. Viel zu schnell ist die Bewässerungsanlage oder der Regner angestellt, wenn gegen Mittag die pflanzlichen Zöglinge ihre Blätter hängen lassen und welk aussehen. Pflanzen wie zum Beispiel Bohnen, Rote Bete und Kürbisse tun das. Das ist aber noch lange kein Zeichen, dass sie verdursten. Es ist lediglich ein Mechanismus, mit dem sie sich vor übermäßiger Transpiration, das heißt, vor übermäßiger Wasserdampfabgabe durch die Blätter, schützen. Anstatt gleich die Brause oder den Schlauch anzudrehen, sollte der Gärtner erst einmal in den Boden hineingreifen und ihn prüfen. Oft ist unter der trocken aussehenden Oberfläche noch genügend Feuchtigkeit vorhanden. Häufiges Beregnen begünstigt übrigens auch die Vermehrung der lästigen spanischen Nacktschnecken.
Wenn man sich von der oberflächlichen Erscheinung täuschen lässt und sofort immer bewässert, strengen sich die Gemüsepflanzen nicht an, ihre Wurzeln in die Tiefe zu treiben. Sobald das Wasser verdunstet oder abgelaufen ist, sehen sie wieder schlapp aus und betteln um den nächsten Guss. Wenn man schon bewässert, dann bitte gründlich und

nicht so oft. Auch nach dem Bewässern prüft man am besten, wie tief die Feuchtigkeit eingedrungen ist.



Wenn es heiß wird und nicht regnet, muss trotz Mulch gegossen werden. Viele Pflanzen entwickeln sonst Trockenschäden wie etwa Bitterstoffe.

Die beste Zeit zum Gießen

Es sollte selbstverständlich sein, dass man nie in der heißen Mittags- oder Nachmittagszeit den Garten sprengt, denn zu der Zeit sind die Pflanzen alles andere als auf eine kühle Dusche eingestellt. Durch ein plötzliches kaltes Bad erleiden sie einen Wachstumsschock. Sie werden dann auch leicht von Mehltau befallen, wenn die Blätter nass werden, aber

die Wurzeln keine Verdunstungsfeuchtigkeit nachliefern können.
Die beste Zeit zu bewässern ist am frühen Morgen, wenn alles taufrisch ist, oder am Abend, wenn es kühler ist und die Sonne nicht trocknend und verdunstend wirkt. Auch wenn es leicht regnet und die Pflanzen sowieso auf einen Wasserguss eingestellt sind, ist das gründliche Bewässern angesagt.
Es gibt Gemüse, die es kühl lieben und die auf hohe Luftfeuchtigkeit gut reagieren. Darunter befinden sich die verschiedenen Kohlsorten, Kartoffeln und Wurzelgemüse: Ihnen machen Bewässerungsanlagen nicht viel aus. Anderseits gibt es wärmeliebende Gemüse – sie stammen meistens aus den Subtropen –, die keine nasse Haut mögen. Dazu gehören Bohnen, Tomaten, Auberginen, Paprika oder Okra. Bei ihnen ist man mit Bodenbewässerungsanlagen, etwa perforierten Schläuchen, besser bedient, weil dann die Blätter der empfindlichen Gemüsepflanzen nicht nass werden.



AUSLICHTEN UND JÄTEN

Auch wenn es einem Gärtner, der alle Pflanzen liebt, schwerfällt, seine Lieblinge auszureißen – manchmal muss er das tun. Dann nämlich, wenn die einen die anderen überwuchern und verdrängen würden.

Jäten

Die Erde ist keusch, sie mag nicht entblößt sein. Sie versucht sich immer mit einem grünen Gewand zu bedecken. Dies zu tun, ist die Aufgabe der Pionierpflanzen, wie etwa der Vogelmiere. Sie produziert pro Pflanze rund 15.000 Samen – die bis zu 60 Jahre keimfähig bleiben! – und wächst sogar im Winter noch unter dem Schnee weiter. Bei Klatschmohn, Hundskamille, Hirtentäschel, Ackersenf, Franzosenkraut, Gänsefuß und anderen ist es ähnlich; sie bringen Unmengen von Samen hervor und können im Nu ein leeres Gartenbeet bedecken oder sich zwischen den Reihen und auf den Wegen breitmachen. Sie erscheinen wie ein Wunder aus dem Nichts. Ihr Trick: Sie ruhen im Boden und warten nur auf die Gelegenheit zu keimen.
Wissenschaftliche Untersuchungen von Bodenproben zeigen, dass ein Quadratfuß (30 Quadratzentimeter) guter Gartenerde im Durchschnitt bis zu 7000 keimfähige Unkrautsamen enthält. Hinzu kommen die wachstumsfreudigen Ausläufer von Quecke, Ackerwinde oder Giersch.
Robuste Begleitkräuter sind erst einmal ein Zeichen, dass der Boden gesund und fruchtbar ist. Gleichzeitig ist der Gärtner aber aufgerufen, eifrig zu jäten, damit seine Gartenzöglinge nicht überwuchert und erstickt werden. Besonders, wenn die Gemüsesaaten aufkeimen, ist das Jäten wichtig.

Trotzdem sollte man nicht übereifrig an die Sache herangehen und meinen, man müsse klinisch saubere, von Unkräutern völlig gereinigte Beete herstellen. Man sollte keinen Krieg gegen sie führen, sondern sie nur da beseitigen, wo sie die Gemüsepflanzen bedrängen. Der amerikanische Bodenbiologe Joseph Cocannouer sah in den Begleitkräutern sogar einen unerkannten Segen. Er ließ immer einige davon stehen. »Mutterkräuter« nannte er sie, denn viele sind Tiefwurzler, die die Pflugsohle durchbrechen und den Untergrund für die schwächeren Kulturpflanzen aufschließen; mit ihren tief bohrenden Wurzeln pumpen die Begleitkräuter versickerte Nährstoffe wieder an die Oberfläche und lassen Wasser kapillarisch in die oberen Schichten steigen; sie durchlockern und beleben den Boden.
Die harmonisierende Wirkung der Unkrautwurzeln besteht auch in ihren Ausscheidungen und Chelaten, die den anderen Organismen zugute kommen. Auch nähren sie die Regenwürmer und andere symbiotische Erdorganismen.
Um die Begleitkräuter im Garten zu kontrollieren, bedarf es des regelmäßigen Hackens mit der Schlaghacke oder, besser, der Pendelhacke.
Am besten vernichtet man zwei Wochen vor der Aussaat im Frühling auf diese Weise die aufkeimenden Begleitkräuter. Danach, wenn die Saatreihen keimen und sprießen, muss man immer wieder mit der Hacke durchgehen, bis die Gemüsepflanzen größer sind. Erst dann kann man bei einigen bodenbedeckenden Begleitkräutern ein Auge zudrücken oder eventuell einige größer wachsende – Fuchsschwanz, Ackersenf, Wegmalve, Stechapfel oder dergleichen – als »Mutterkraut« stehen lassen.

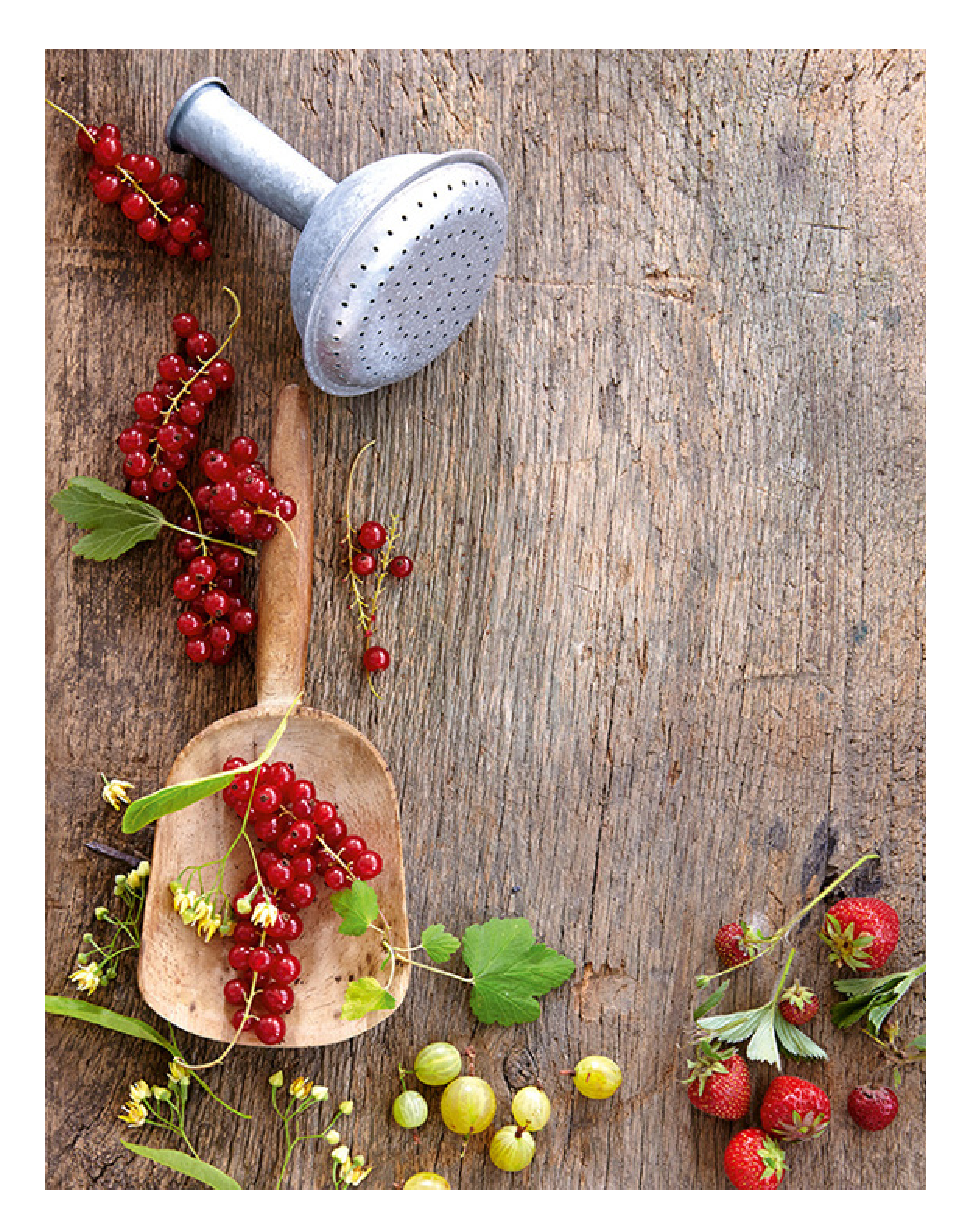


Zu dicht stehende Saaten werden ausgedünnt, weil die Pflänzchen sich sonst gegenseitig im Wachstum behindern. Die ausgezupften Pflänzchen wandern bei mir in die Salatschüssel - ebenso wie das Radieschen, das als Markiersaat diente.

Ausdünnen

Das Ausdünnen oder Auslichten betrifft nicht die Begleitkräuter – gemeinhin Unkräuter genannt-, sondern die zu dicht gesäten Keimlinge von Möhren, Pastinaken, Pflücksalaten, Rettichen und anderer Saatgemüse. Auch im Saatbeet ist das Ausdünnen absolut notwendig.
Meistens sät man die Samen zu dicht. Das tut man mit Absicht, denn gelegentlich keimen einige Samen nicht oder werden von Vögeln, Schnecken oder Insekten vertilgt. Wenn sie dann einige Zentimeter groß ist, muss die zu dicht aufgehende Saat ausgedünnt oder verzogen werden. Man packt die überflüssigen Pflänzchen zwischen Zeigefinger und Daumen und zupft sie heraus – wie ein Vogel mit seinem Schnabel. Dabei lässt man immer die kräftigsten Pflanzen stehen.
Allerdings vereinzelt man sie noch nicht auf die Entfernung zueinander, die sie als ausgewachsene Pflanzen benötigen. Zu weit auseinanderstehende kleine Sämlinge fühlen sich nicht ganz wohl; außerdem könnten hier und da größere

Lücken entstehen, wenn sie zufällig einer Schnecke oder scharrenden Amsel zum Opfer fallen würden. Also wiederholt man den Ausdünnungsvorgang noch einmal innerhalb der nächsten Wochen, um schließlich den optimalen Abstand herzustellen.
Die herausgezupften Pflänzchen kann man einfach auf dem Boden liegen lassen. Bei einigen Arten, wie Mais oder Rote Bete, kann man die Schößlinge sorgfältig herausnehmen und Lücken in den Saatreihen damit füllen. Beim späteren Auslichten schon größerer Pflänzchen ist es fast zu schade, die Pflanzen einfach als Mulch liegen zu lassen. Diese Blättchen sind in der Küche als Salatbeigabe willkommen.



HOCHSOMMER

Nur in der Juli-Glut wird Obst und Wein dir gut.

Alte Bauernregel

»Geh aus, mein Herz, und suche Freud’ in dieser lieben Sommerzeit«, singt in sommerlicher Ekstase der Kirchendichter Paul Gerhardt. »Schau an der schönen Gärten Zier, und siehe wie sie mir und dir sich ausgeschmücket haben.« Gerne nimmt der gestandene Gärtner diesen fröhlichen Rat an. Alle Beete sind nun bestellt, alles wächst und reift heran wie von selbst, die Nächte sind lau und laden ein, den wonnevollen Mittsommer-Traum mitzuträumen. Die Bewegungs-Zeit-Untersuchungen (Time-Motion Studies) der Sozioökonomen belegen, dass der gärtnerische Arbeitsaufwand im Juli weniger als die Hälfte dessen ist, was im März, April oder Mai nötig war. In den Frühjahrsmonaten benötigt jeder Quadratmeter Gartenbeet 13 bis 14 Stunden Schweiß und Muskelkrampf, im Juli sind es nur noch 6 Stunden.

PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

Heumonat ist der alte Name des Juli, weil nun die Wiesen intensiv nach Heu duften. Man könnte ihn auch Beerenmonat nennen, denn nun werden Stachelbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren allmählich reif; die letzten süßen Erdbeeren sind noch zu ernten und gegen Monatsende fängt es zögerlich mit den Brombeeren an. Die Sommerlinde blüht nun auch in klimatisch weniger begünstigten Regionen. Am Rand von Feldwegen, die noch nicht geteert und geputzt sind, blüht leuchtend hellblau die Wegwarte, auch Zichorie genannt.
Die Sonne, die sich nun am Zenit im Sternzeichen der Zwillinge befindet, wechselt gegen Monatsmitte in das fruchtbare Zeichen des Krebses über.

Der 25. Juli, der Tag des »Kornheiligen« Jakobus, galt für die ländliche Bevölkerung als wichtiger Lostag. »Ist es hell auf Jakobstag, viel Früchte man sich versprechen mag.« Nach dem Heiligen ist übrigens auch das Jakobs-Greiskraut *(Senecio jacobaea)* benannt, denn nun beginnt es zu blühen. Die keltischen Bauern weihten es einst dem Ernte- und Feuergott Lugus; das Kraut war für sie Teil des natürlichen Kalenders – wenn es blühte, bedeutete es, dass die Kornernte bevorstand. Es war Zeit, die Sicheln und Sensen zu wetzen und die Tenne zu fegen. Ein heißer Jakobstag verkündet einen kalten Winter. Nach altem Brauch werden am Jakobstag die ersten Kartoffeln, die Jakobi-Erdäpfel, geerntet und gegessen; man sammelte Heilwurzeln und Blaubeeren. Der Kohl wird gehackt, damit er recht dick werde. Dazu spricht die Gärtnerin: »Jakob, Dickkopp, wird so dick wie mein Kopp, im Namen….« Rüben sollten unbedingt vor Jakobi gesät werden, dann gibt es Rüben, danach nur Rübchen. In den Alpen war und ist Jakobi das Hauptfest der Sennen und Hirten; es wird auf

»Jakobsstärke« getrunken; man misst die Kräfte im »Ranggeln« oder »Schwingen«, eine alte Form des Ringens. Für den Gärtner ist auf alle Fälle ein Laubenfest angesagt.

WAS ES IM HOCHSOMMER ZU TUN GIBT

- In diesen heißen Tagen muss auf die **Bodenfeuchtigkeit** geachtet werden. Wo nicht gemulcht ist, muss der Boden, besonders nach Regen oder Gewitter, etwa 3 cm tief gelockert werden.



Sobald die Salate richtig schön wachsen, scheinen von überallher Schnecken aufzutauchen. Da helfen manchmal Lavendelbüsche rund um den Garten. Oder sorgfältiges Absammeln.

- In sehr heißen und trockenen Perioden muss **trotz Mulchens auch gegossen** werden. Am besten ganz früh am Morgen gießen (auch >). Wenn Sie große Probleme mit Nacktschnecken haben, nicht abends gießen. Sonst fühlen

sich die Schnecken nachts auf den feuchten Salatbeeten besonders wohl.

- **Starkzehrer** – das sind die Pflanzen, die viel Stickstoffdüngung verlangen – brauchen viel Wasser sowie ab und zu flüssige Kopfdüngung – Taubenmistjauche wäre dafür ideal. Das gilt insbesondere für Kürbisse, Gurken, Blumenkohl und Tomaten. Neben Taubenmistjauche kommen auch Kräuterjauchen (>) in Betracht. Bewässert und gedüngt wird nur in den Abendstunden. Beim Bewässern sollte man das Wasser direkt auf den Erdboden bringen und dabei aufpassen, die Blätter nicht zu benetzen.
- **Frei gewordene Beete,** etwa leere Frühkartoffelbeete, können wieder bestellt und noch mit folgenden Saaten eingesät werden: Herbstspinat, Radieschen, Herbstretticher, Wurzelpetersilie, Feldsalat, Erbsen, Speiserüben. Die Erde wird dabei mit einer Gabe reifen Komposts gedüngt, auf keinen Fall aber mit frischer Kräuterjauche.
- **Möhren,** die jetzt gesät werden, sind im Herbst besonders zart.
- **Die letzten Buschbohnen** sollten vor dem 10. Juli im Boden sein. Die Beete müssen gut mit altem Kompost versorgt und feucht gehalten werden, damit die Samen keimen können.
- **Setzlinge** von Grünkohl, Herbstkohl, Knollenfenchel, Chinakohl, Salat und Endivien werden nun gepflanzt.



Die aus den Blattachseln der Tomatenstauden wachsenden Triebe werden sorgfältig entfernt, man nennt das »Ausgeizen«. Sie würden die Pflanze nur schwächen.

- **Tomaten** werden aufgebunden und die Geiltriebe »ausgegeizt«; die abgezwickten Triebe lässt man gleich als Mulch liegen.
- **Zucchini** sollten nun fast täglich geerntet werden, denn solange man die jungen Früchte schneidet, bringt die

Pflanze neue Blüten hervor. Zucchini kann man wie Gurken (siehe unten) an einem Gitter in die Höhe ranken lassen, um Platz zu sparen.

- Die **Gurken** werden ebenfalls fleißig geerntet, damit sie Blüten nachtreiben. Der Boden muss für Gurken immer feucht gehalten werden. Mit den Gurkentrieben ist besondere Vorsicht angebracht: Wenn man sie knickt, werden die Früchte bitter. Gurken lässt man übrigens am besten schräg stehende Gitterzäune hochwachsen, um Platz zu sparen. Man kann Spaliergitter oder Baustahlmatten verwenden oder aus ein paar Latten selbst ein Gitter zimmern. Die Gurken ranken daran gern in die Höhe. Besonders im kleinen Garten kann man so auf kleinstem Raum eine große Ernte einfahren.
- **Stachelbeeren und Johannisbeeren** gut ausreifen lassen; nach der Ernte mit altem Mist mulchen.
- **Nussbäume** jetzt – wenn überhaupt – schneiden. Werden sie im Winter geschnitten, vernarben die Schnittstellen schlecht.
- Schwer behangene **Obstbäume** stützen.

GARTENPFLEGE IN TROCKENZEITEN

Da ich im südlichen Oregon, wo es im Sommer nicht regnet, und im Kanton Genf, der ebenfalls trockener ist als die Regionen nördlich der Alpen, gegärtnert habe, ist mir das Problem der optimalen Wassernutzung geläufig. Anstatt viel Wasser zu verschwenden und die Pflanzen zu verhätscheln, kann man Folgendes tun:

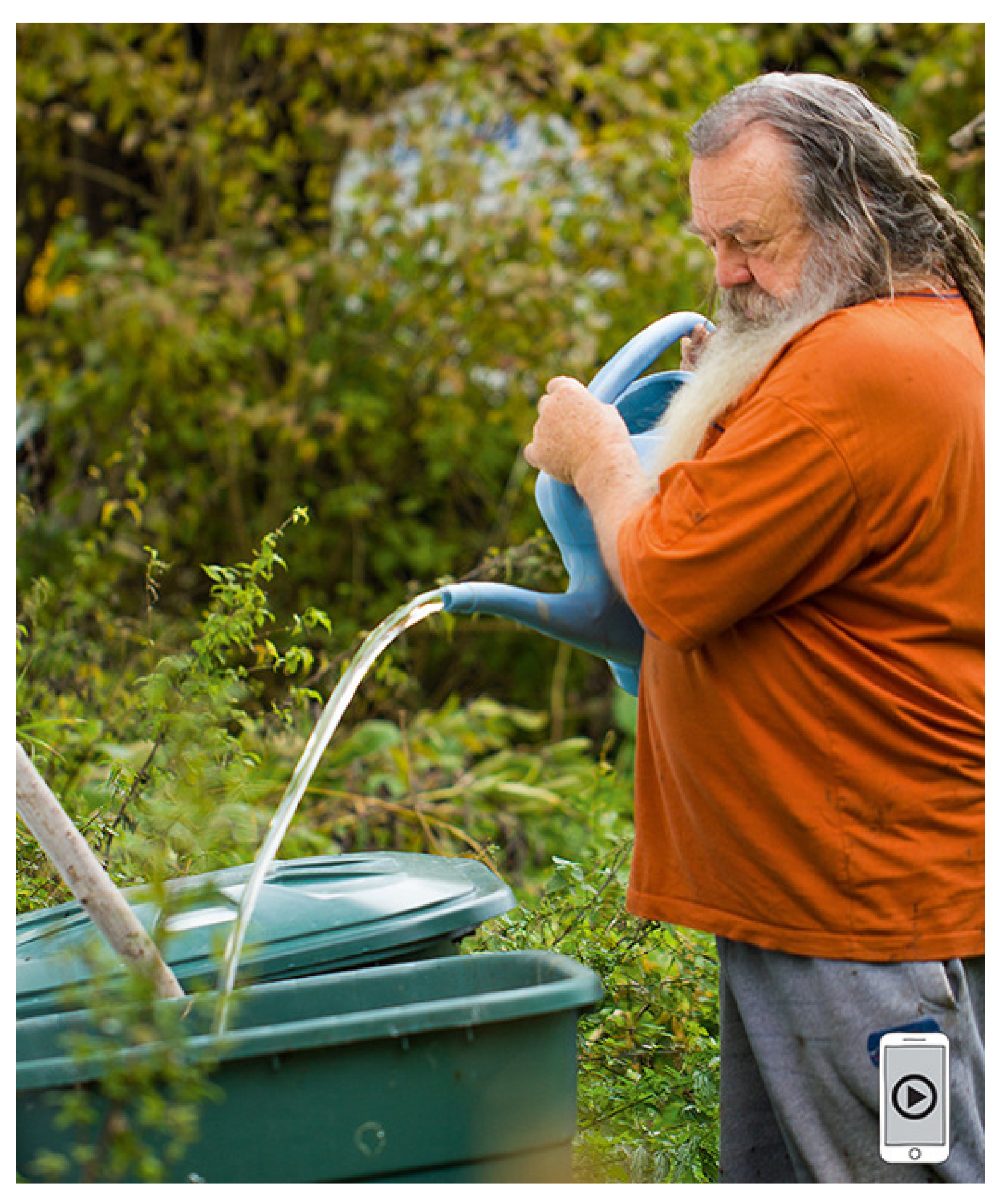


Wenn die Beete im Sommer bepflanzt sind, ist eine der wichtigsten Arbeiten das regelmäßige Hacken: So wird die Erde aufgelockert und die Bodenfeuchtigkeit kann nicht so leicht verdunsten.

- **Hacken:** Die Bodenoberfläche wird mit dem Krail oder der Hacke gut gelockert. Dieser Arbeitsgang unterbricht die Kapillarbewegung des Wassers durch den Boden nach oben. Der durch die Sonne ausgelöste Verdunstungssog wird unterbrochen; die Feuchtigkeit bleibt den Wurzeln erhalten.
- **Bodenbedeckung:** Das Mulchen mit altem Heu, gehäckseltem Laub oder den an der Stelle gejäteten

Unkräutern hat eine ähnliche Wirkung wie das Hacken. Die Bodenbedeckung nährt zugleich die Bodenlebewesen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Heu-, Laub- oder Unkrautmulch die Verdunstung um 50 Prozent reduziert; bei hellem Stroh, das zugleich die Wärme zurückstrahlt, sind es 70 Prozent weniger Wasser, das an die Luft abgegeben wird.

- **Aufbau des Humusgehalts:** Dies geschieht vor allem durch Kompostierung, Gründüngung und fachgerechte Bodenpflege. Die winzigen Bodenlebewesen, die Bakterien, Strahlenpilze (Aktinomyzeten) und vor allem die Regenwürmer erzeugen die sogenannten Ton-Humus-Komplexe. Diese halten das Wasser wie ein Schwamm. Sie können sechsmal so viel Wasser speichern wie ihr Eigengewicht beträgt und bis zu neunmal so viel wie Sand. Oder, anders gesagt: Die elektrostatische Anziehungskraft des Humuspolymers hält eine viermolekulare Wasserschicht, die sich dem Verdunstungssog und dem Sog der Schwerkraft widersetzt, zugleich aber die Feuchtigkeit an die Wurzeln durstiger Pflanzen abgibt. In Dürreperioden kann man erkennen, wer mit Kompost seinen Garten bestellt und wer mit Kunstdünger arbeitet.
- **Hecken und Windschutzstreifen:** Büsche und Heckengehölze verlangsamen die Windgeschwindigkeit. Das ist ebenfalls hilfreich für den Gemüsegarten, denn Wind trocknet aus.



Kräuterjauchen und -brühen sind schnell angesetzt und brauchen nur Zeit zum Reifen. Verdünnt ausgebracht, stellen sie einen wirksamen und kostenlosen Dünger dar.

JAUCHEN, BRÜHEN UND KRÄUTERAUSZÜGE

Kräuterjauchen stärken und düngen die Pflanzen. Indem sie das pflanzliche Immunsystem unterstützen, sind sie ein großes Hilfsmittel bei der Abwehr von Mehltau, Läusen und anderen Schädlingen. Sicherlich ist es dem aufmerksamen Gärtner nicht entgangen, dass die schwächsten Pflanzen am ehesten von diesen abbauenden Organismen befallen werden. Das Leben vollzieht sich in zwei Phasen, dem Aufbau und dem Abbau von sogenannter Biomasse. In der ersten Jahreshälfte, im Frühjahr, überwiegt der Aufbau, in der zweiten, im Herbst, der Abbau. Es ist die Aufgabe der sogenannten Schädlinge – angefangen mit Mehltau bis hin zu den Blattläusen, Schnecken und Käfern –, kranke, lebensschwache Pflanzen zu vertilgen. Die kranken Pflanzen senden sogar Duftbotschaften (Pheromone) aus, um den Schädlingen zu signalisieren, dass sie »erlöst« werden wollen. Um das zu verhindern, sollte man die Pflanzen stärken. Das tut man erstens mit guter Kompostwirtschaft und zweitens, indem man das pflanzliche Immunsystem anregt – mit Kräuterjauchen.

Kräuterjauchen herstellen

Kräuterjauchen werden durch anaerobe, milchsaure Gärung hergestellt, indem man das frische Pflanzenmaterial in ein Fass gibt und mit Regenwasser bedeckt – ungefähr 10 Liter Wasser pro Kilo pflanzlicher Materie. Einige Gärtner sind begeistert vom Impfen der Jauchen mit den sogenannten Effektiven Mikroorganismen (EM), die der japanische Gartenbauprofessor, Teruo Higa, entwickelt hat. Die hauptsächlich anaeroben Bakterien werden in Wasser mit Melasse angesetzt und den Jauchen zugefügt. Das soll die

Vergärung verbessern. Das könnte zutreffen, ist aber nicht unbedingt notwendig, denn die milchsauren Bakterien stellen sich schnell von alleine ein.
Nach drei Tagen sinken die Stängel und Pflanzenteile ab, die Gärung kommt in Gang und die Brühe fängt an zu stinken. Rühren Sie das Gebräu immer wieder mal kurz um. Nach rund 2 Wochen ist die Jauche dann fertig. Kräuterbrühen werden dagegen kalt angesetzt und ungefähr eine halbe Stunde gekocht. Tees werden, wie unser Frühstückstee, einfach aufgebrüht. Folgende Kräuterjauchen sind vorteilhaft – man kann sie Medizin für den Garten nennen:

- **Brennnesseljauche** (auch >): Brennnesseln sind eisenhaltig und unterstützen die Bildung des Blattgrüns sowie die Humifizierungsprozesse im Boden oder im Kompost. Zudem sind sie wirksam gegen Blattläuse.
- **Ackerschachtelhalmjauche:** Der Ackerschachtelhalm *(Equisetum),* auch Zinnkraut genannt, ist ein lebendes Fossil aus der Urzeit, als unsere Vorfahren noch im Stadium der Lurche verharrten. Schachtelhalme benutzten Kieselsäure (Silizium), um ihrem Gerüst eine feste Struktur zu verleihen und sich über die Sümpfe des Paläozoikums zu erheben. Kieselsäure half ihnen auch, Lichtenergien einzufangen. Noch immer besteht die Asche des Schachtelhalms aus rund 85 Prozent Kieselsäure. Schachtelhalmjauche unterstützt den Siliziumstoffwechsel der Pflanzen und hilft ihnen, kosmische Lichtkräfte aufzunehmen.



Die Speisechrysantheme ist hierzulande als Küchenkraut unbekannt, dabei hat sie einiges zu bieten: Sie blüht wunderschön, schmeckt gut und gilt zudem als wirksame Heilpflanze.

SHUNGIKU, DIE SPEISECHRYSANTHEME

Ab und zu findet man diese sonnig gelbe, üppig blühende Kronenwucherblume *(Chrysanthemum coronarium),* auch unter dem Namen Goldblume oder Christusauge bekannt, in den Beeten eines Blumengartens.

Kaum jemand würde vermuten, dass die freundlich strahlende Blume in Ostasien weniger ihrer Schönheit wegen, sondern vor allem als aromatisches Blattgemüse angebaut wird.

Die Chrysantheme in der Küche

Die leicht sukkulenten Blätter und Knospen gehören mit in das japanische Nationalgericht Sukiyaki, das unter anderem aus Sojakäse (Tofu), Fleischstreifen, Zwiebeln, Bambussprossen und anderen Gemüsen besteht und in Soja, Reiswein und Zucker gekocht wird. Die leicht pikant herb schmeckenden Blätter können auch roh im Mischsalat gegessen werden. Die Blütenköpfe werden gerne in Essig eingelegt. Bei den Chinesen kommt das Blattgrün der Speisechrysantheme zusammen mit Bohnensprossen, Bambusschößlingen Wasserkastanien, Zwiebeln, Pilzen, Fleisch oder Fisch, Reis und Sojasauce mit ins Chopsuey (kantonesisch, shap sui = »Zusammengemischtes«).

Als altbewährtes Hausmittel gelten die getrockneten Blüten in China als kühlend, entgiftend, reinigend für die Leber und antibiotisch.

Blüten im Spätsommer

Die essbare Chrysantheme ist nicht schwierig anzubauen. Sie ist keimfreudig, und wenn sie genügend Wasser, Sonnenlicht und reife Erde hat, dann wächst sie schnell. Die jungen Triebe können für Suppen und Mischgemüse geerntet oder roh zum Würzen von Salat, insbesondere Tomatensalat, verwendet werden.

Wenn man die Wurzeln beim Ernten nicht mit ausreißt, wächst die Pflanze immer wieder nach. Man kann sie früh im Gärtnerjahr aussäen – ab April direkt ins Freiland – und dann alle paar Wochen eine Folgesaat vornehmen.

Im Spätsommer, wenn die Tage wieder merklich kürzer werden, fangen die Kronenwucherblumen an zu blühen. Ich war ganz überrascht, als ich das das erste Mal in meinem Garten erlebte: Auf einmal war das Gemüsebeet zu einem Blumenbeet geworden. Die schönen Blüten eignen sich für die Vase oder auch zum Dekorieren von Salaten. Es ist ein Leichtes, im Herbst die Samen der verblühten Blumen als Saatgut für das nächste Jahr zu gewinnen.

Wegen der lichtvermittelnden Kraft in der Pflanze hilft Schachtelhalmtee gegen Mehltau, Verpilzung, Stängelfäule im Saatbeet und »mondhafte« Parasiten wie Spinnmilben. Der »Tee« muss mindestens eine Viertelstunde gekocht werden, dann abgeseiht, abgekühlt und mit einer Rückenspritze auf die befallenen Pflanzen gesprüht werden. Zusätzlich kann man der noch kochend heißen Brühe eine Handvoll Kamillenblüten hinzufügen, denn auch die Kamille ist pilzwidrig.

Nicht nur der Ackerschachtelhalm, der vor allem auf Äckern und in Gärten wächst, eignet sich für die Jauche oder den Tee. Man kann getrost auch den Winterschachtelhalm, den Riesenschachtelhalm, den Sumpfschachtelhalm oder den Waldschachtelhalm für diesen Zweck nutzen.

- **Kohlblattjauche:** Die nicht in der Küche verwendeten Hüllblätter des Blumenkohls oder die äußeren Blätter des Weißkohls werden verjaucht. Die Jauche düngt vor allem und hat zugleich eine günstige Wirkung auf den Schwefelstoffwechsel im Boden und in den Pflanzen.



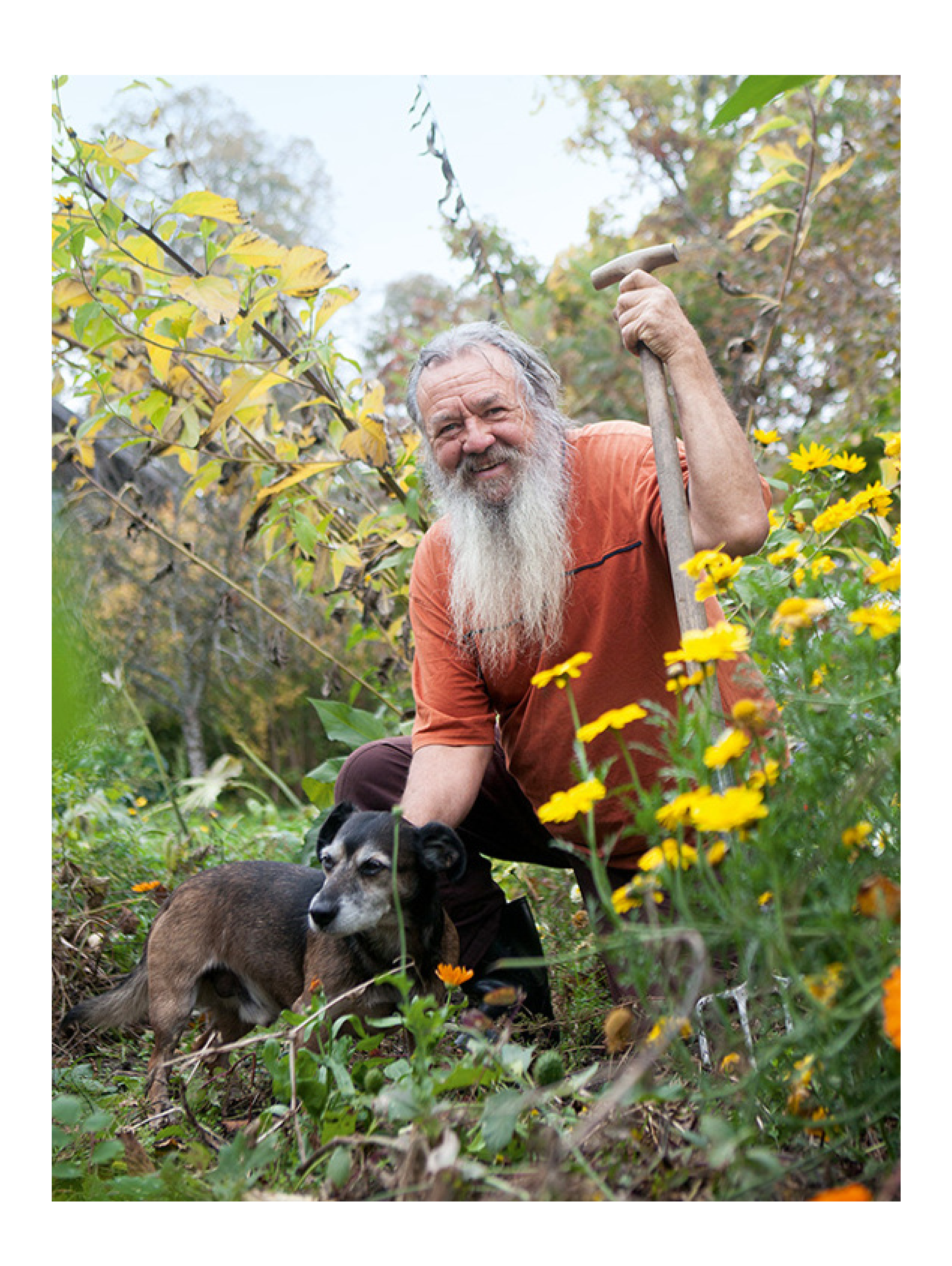
Die alte Heilpflanze Beinwell hilft nicht nur bei Quetschungen und Knochenbrüchen, sondern ist auch die Basis einer wirksamen Kräuterjauche – besonders für Tomaten.

- **Beinwelljauche:** Vergorene Beinwellblätter sind reich an Mineralien wie Kalk, Phosphor, Magnesium und vor allem

Kali. Es ist eine gute Kopfdüngung, insbesondere für die Tomaten.

- **Holunderblätterjauche** soll, direkt in die Gänge gegossen, Wühlmäuse vertreiben und auf Beeten ausgebracht auch gegen die Möhrenfliege helfen.
- **Adlerfarnjauche:** Der vergorene Adlerfarn ist ein guter, kalireicher Dünger.
- **Taubenmist- oder Geflügeljauche:** Der vergorene, an Phosphor (P) reiche Mist des Federviehs fördert die Blüten- und Fruchtbildung der Pflanzen (Zuckermais, Blumenkohl, Brokkoli, Gurken, Tomaten, Aubergine usw.). Das macht Sinn, denn Tiere düngen meistens da, wo sie fressen: Vögel fressen an der Peripherie der Pflanzen. Neben Insekten, Käfern und Raupen fressen sie gerne Samenkörner, Beeren und gelegentlich Früchte.
- **Kuhfladenjauche:** Frische Kuhfladen werden in Regenwasser verrührt und verjaucht. Wenn sie gut vergoren sind, kann man die Brühe – wiederum 1:10 verdünnt – verwenden, um das Wurzelwachstum von Jungpflanzen anzuregen.

Vor dem Ausbringen werden alle Pflanzenjauchen 1:10 verdünnt, man mischt also 1 Liter Jauche mit 10 Liter Wasser. Die beste Zeit zum Ausbringen von Jauchen sind regnerische Tage oder die Stunden kurz vor einem Regen.





SPÄTSOMMER

Wer Rüben will, recht gut und zart säe sie an Mariä Himmelfahrt.

Alte Bauernregel

PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

Als »Erntemonat« oder »Ernting« bezeichnete das Landvolk einst den Monat August. Nun wird nämlich das Korn reif und die ersten, eher säuerlichen Augustäpfel können gepflückt werden. Die ersten frühen Zwetschgen reifen im Obstgarten. In den Hecken kann man die kleinen schwarzen Früchtchen der Felsenbirne ernten, und die Vogelbeeren, die in orangeroten Dolden von der Eberesche hängen, können bald in den Marmeladentopf wandern. Auch in den Gemüsebeeten ist es, als schütte eine gütige Göttin ein Füllhorn voller Feldfrüchte aus: Bohnen und Erbsen, Blumenkohl und Kohlrabi, die letzten Kartoffeln, Zucchini, Gurken für den Salat und zum Einlegen, Zwiebeln und Schalotten, auch Möhren und Rote Bete. Im Blumenbeet öffnen sich die Blüten der Herbstanemonen.

Im August steigt hell leuchtend der Sirius, der Hundsstern, über den Horizont und kündigt die heißen, schwülen Hundstage an. Die Sonne wandert vom Krebs, einem fruchtbaren Wasserzeichen, in den feurigen Löwen. Die Bremsen stechen das Vieh; das goldgelbe Brotgetreide winkt dem Schnitter; verheißungsvoll reifen Obst und Wein; Fallobst will aufgesammelt und zu Mus oder erfrischendem Most verarbeitet werden.
Für die keltische Urbevölkerung Europas war der August, insbesondere der Augustvollmond, eine der Hauptfestzeiten. Sie nannten es Lugnasad, das dem Lugus (Lugh) und seiner Gefährtin, der Matrone, geweihte Feuerfest. Lugh ist die Sonne als feuriger Löwe. Sein Feueratem ist es, der den grünen Saft aus dem Getreide treibt und die Körner in goldene Nuggets verwandelt, der das Obst und Gemüse reifen lässt und die heilenden, duftenden ätherischen Öle in die Kräuter hineinzaubert. Dem Götterpaar zu Ehren entfachten die Menschen Notfeuer. damit steigerten und

unterstützten sie, in mystischer Partizipation, die hochsommerlichen Wärmekräfte.
Der August muss heiß sein, denn – wie jeder Bauer und Gärtner weiß: »Was der August nicht kocht, kann der September nicht braten!«
Anhand der sommerlichen Hitze und Lichtfülle bilden die Pflanzen reichlich jene Wirkstoffe aus, die für Mensch und Vieh heilend sind. Schon in heidnischen Zeiten sammelten und segneten die Frauen jene Heilkräuter, die sie für das ganze Jahr brauchten, um alle Hofbewohner gesund und glücklich zu machen. Zu diesen Kräutern gehörten auch Räucher- und Zauberkräuter, jene, die Gewitter und Hagel fernhalten, die dem Treiben neidischer Nachbarn oder unsichtbarer Astralwesen Einhalt bieten, die für Nachwuchs und für Freude und Glück im Ehebett sorgen. Die neun, zwölf oder neunzehn Kräuter – darunter Arnika, Kamille, Minze, Dost, Quendel, Schafgarbe, Thymian, Salbei, Beifuß und Königskerze – wurden nicht mit Messern geschnitten, sondern mussten von Hand gebrochen werden. In den Alpenländern wird noch immer im August, zu Mariä Himmelfahrt (»Würzweihtag« am 15. August), ein solcher »Kräuterbuschen« zusammengestellt und in der Kirche gesegnet. Die geernteten Heil- und Gewürzkräuter werden dann in Büscheln in einer durchlüfteten, schattigen Kammer oder auf dem Dachboden zum Trocknen aufgehängt.

WAS ES IM SPÄTSOMMER ZU TUN GIBT

- **Abgeerntete Beete** können mit reifem Kompost gedüngt werden und für eine Aussaat von Rettichen, Radieschen, Wintersalat, Winterspinat, Herbstrüben, Feldsalat (Nüssler, Rapunzel), und – eventuell fürs folgende Jahr – für Schwarzwurzeln oder Pastinaken vorbereitet werden. Auch Möhren lassen sich noch aussäen.
Perlzwiebeln werden gesteckt.
- Die **Setzlinge** von Chinakohl, Kohlrabi, Winterporree und Winterendivien, auch die vom fleischigem Zuckerhut, können nun noch ausgepflanzt werden.
- Die **Spitzentriebe der Tomaten** werden nun abgezwickt, denn was nun blüht, wird nie zur reifen Frucht.
- Die Ruten der **abgeernteten Himbeeren** werden 10 cm über den Boden abgeschnitten.
- **Erdbeerbeete** werden gepflegt. Nach sorgfältigem Jäten mulcht man sie mit strohigem Pferdemist. Nun sollte der Gärtner auch die jungen Erdbeerausläufer in ihr vorgesehenes Beet pflanzen, denn dann haben die jungen Pflanzen genug Zeit zum Anwurzeln, ehe es kalt wird.
- Die jetzt **geernteten Zwiebeln** kommen nicht in den feuchten Gemüsekeller. Sie sollten an einem luftigen, trockenen Ort aufbewahrt, am besten aufgehängt werden.
- Wenn es zu trocken wird, sollte man dem **Kompost** Wasser geben, damit die Kompostbakterien, Pilze und Kleinlebewesen weiter an der Umwandlung arbeiten können.



Ringelblumen vertreiben Nematoden. Ihre leuchtend gelben und orangefarbenen Blüten sammelt man für den Tee oder streut sie über den Salat und aufs Butterbrot.

SCHUTZ VOR GARTENSCHÄDLINGEN

»Sprich, wie werd ich die Sperlinge los? sagte der Gärtner. Und die Raupen dazu, ferner das Käfergeschlecht, Maulwurf, Erdfloh, Wespe, die Würmer, das Teufelsgezüchte? – Lass sie nur alle, so frisst einer den anderen auf!«

Das schrieb einst der vom Gärtnern begeisterte Goethe. Ich halte mich an seine Worte und verfalle nicht der Schädlingshysterie, die nach giftigen Pestiziden ruft und dabei die fein abgestimmte natürliche Harmonie des Gartenbiotops stört.

Die beste Schädlingsabwehr ist sowieso ein gesunder Boden. Dafür ist vor allem der Kompost zuständig, denn dieser erlaubt es den Pflanzen, ohne Stockung und Stress zu wachsen. Es sind ja eben die gestressten Pflanzen, die schädlingsanfällig sind – Pflanzen, die falsch gedüngt wurden, denen es zu trocken oder zu nass ist, oder solche, die zu eng gesetzt und nicht ausgelichtet wurden; Pflanzen, die mit verdichteten, mineralisierten Böden auskommen müssen, in denen kaum Humus vorhanden ist, der Wasser und Nährstoffe nachliefern kann; oder es sind ungünstige Pflanzenkombinationen, Gewächse, die einander nicht mögen; oder Pflanzen, die zur falschen Jahreszeit gepflanzt oder eingesät wurden. Genau diese armen Geschöpfe ziehen dann unwillkürlich jene Organismen an, die in der Natur für die Abbauprozesse zuständig sind.

In Anbetracht dessen ist es eigentlich Unsinn, diese lebensmüden, schwachen Organismen mit Giften zu schützen und mit Kunstdünger aufzupäppeln. Das Resultat mag zwar optisch überzeugend aussehen, aber die geernteten Gemüse haben nicht wirklich die Kraft, uns

optimal zu ernähren. Mein Freund Bill Tallbull, ein Medizinmann der Cheyenne-Indianer, war überzeugt, dass die modernen Menschen ihre Feinsinnigkeit und Hellsichtigkeit verloren haben, weil ihre Nahrung nicht mehr die volle Kraft hat: »Die kultivierten Pflanzen können ja nicht mal ohne künstliche Bewässerung, Düngung und Pflanzenschutzmittel überleben, wie können wir von ihnen erwarten, dass sie uns ausreichende Lebenskraft schenken?«

»Pflanzen können nicht an sich krank werden«, erklärte mir mein Gärtnermeister Manfred Stauffer, »es ist immer das Milieu, immer ein Umweltfaktor, der sie anfällig für Pilz, Mehltau, Schorf, Schnecken oder Insektenbefall macht. Es ist immer besser, die richtigen Umweltbedingungen für die Pflanzen zu schaffen, als sie mit Pestiziden oder Fungiziden zu behandeln.«

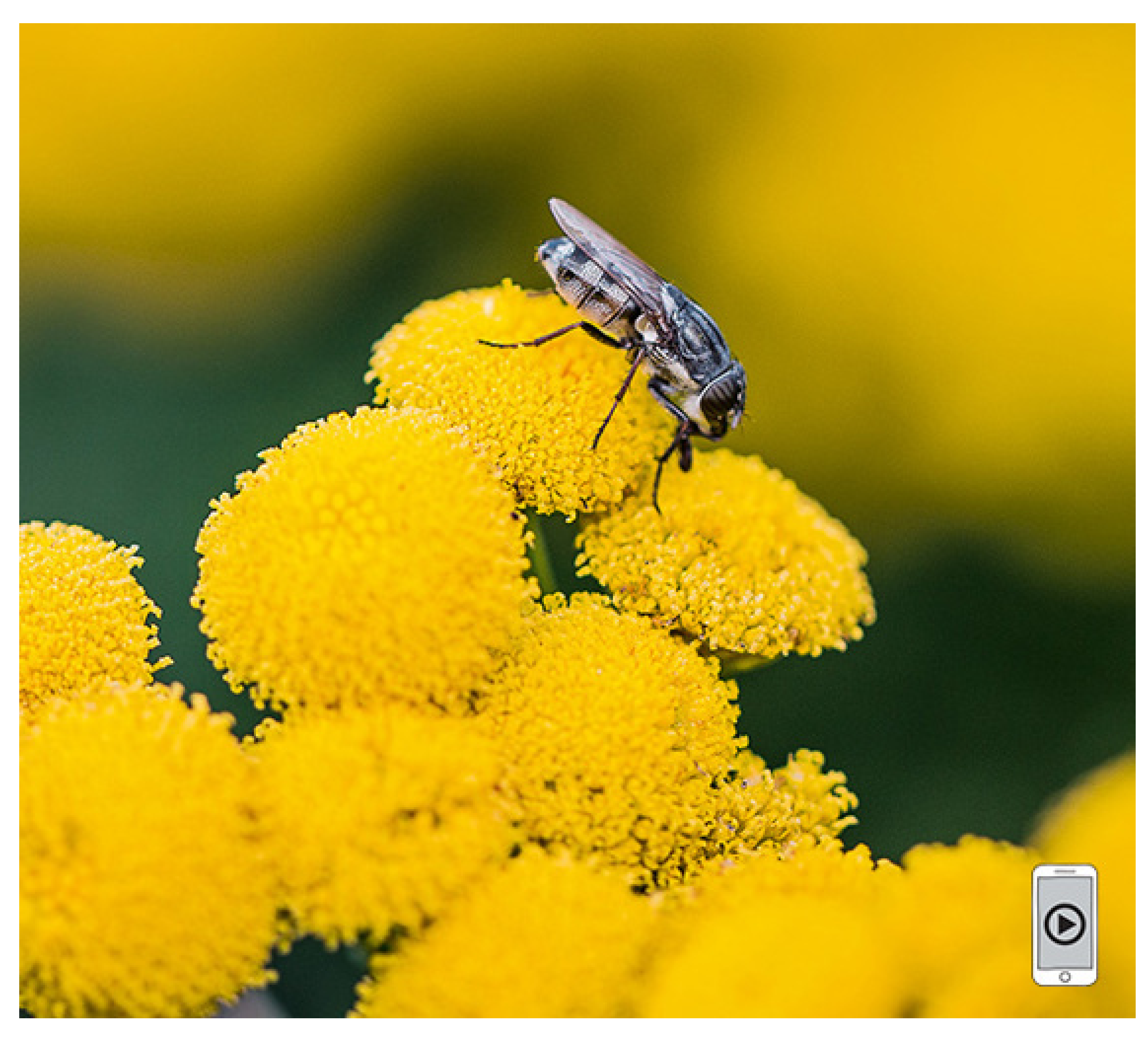
»Übrigens«, fügte er hinzu, »ist es dasselbe bei den Menschen. Die Lebensbedingungen, die Umwelt, die Ernährung und der Tagesrhythmus müssen stimmen, damit der Mensch gesund bleibt. Das ist wichtiger als Pillen und Spritzen.«

Schädlingen vorbeugen

Wie also wehrt der Gärtner am besten die Schädlinge ab? Zum Beispiel dadurch:

- **Humuspflege,** der Aufbau eines regen Bodenlebens mittels konsequenter Kompostierung, ist das Wichtigste.
- Die Gemüse in **Mischkulturen,** in erprobten **Pflanzengemeinschaften** anzubauen und das Vermeiden von Monokulturen ist ein weiterer Faktor zur Vorbeuge vor Schädlingsbefall. Auch sogenannte Unkräuter gehören dazu; manche, wie die Vogelmiere, sind gute Bodendecker und halten den Boden feucht.

- **Fruchtfolgen** sind zu beachten, damit der Boden nicht einseitig beansprucht wird. Damit es mit dem Anbauwechsel auch klappt, sollte man die Pflanzenfamilien kennen, zu denen die Gemüse jeweils gehören.
- **Optimale Abstände** zwischen den Kulturen/Setzlingen einhalten, nicht zu eng pflanzen.
- Günstiges **Kleinklima** schaffen, durch **Hecken** (Wildobsthecken), die dem Garten Windschutz geben, Boden- und Lufttemperatur ausgleichen, und nützlichen Tieren – Vögel, Eidechsen, Igel, Laufkäfer, Blindschleichen und anderen – Nistplätze und Schutz bieten.



Auch in den Gemüsegarten gehören Blumen und Blüten. Sie ziehen das ganze Jahr über Insekten an, die wichtig für die Bestäubung sind und wiederum als Nahrung für Vögel und andere Nützlinge dienen.

- **Blumen** und **Blütenpflanzen** gehören mit in den Garten, denn sie locken Bienen und andere Insekten an. Diese halten einander in ökologischem Gleichgewicht, sodass es kaum zu einer Massenplage kommen kann.
- **Randpflanzungen** mit aromatischen Kräutern wie Minze, Salbei, Thymian, Hanf halten viele unerwünschte Kerbtiere fern.
- **Blütennektar** füttert auch die Schwebfliegen, die sonst die Blattläuse wegputzen.
- **Richtig gießen und bewässern!**

- Die richtigen **Aussaatzeiten** beachten.

Auch im Garten ist aber Toleranz angesagt. Einige fressende Insekten sollte man schon dulden. Es stört mich nicht, wenn hier und da ein Kohlblatt von den Raupen des Kohlweißlings durchlöchert wird, oder wenn die Raupe des schönen Schwalbenschwanz-Schmetterlings sich über einen Fenchel hermacht. Schmetterlinge übertanzen den Garten wie fliegende Blumen und tragen zu seiner Schönheit bei.

Was macht man aber, wenn eine Art, trotz allem guten Willen, überhandnimmt?



Nacktschnecken sind der Schrecken aller Gemüsegärtner. Man wird sie kaum ganz los, aber wenigstens eindämmen lässt sich die Plage.

Nacktschnecken

Das größte Schädlingsproblem stellen heutzutage die Schnecken dar. Nicht jede Schnecke, nicht die hübschen gebänderten Gartenschnecken oder die Weinbergschnecken, sondern die vermehrungsfreudige, gefräßige, orange bis rotbraune Spanische Nacktschnecke,

die in den 1960er-Jahren mit Gemüsetransporten über die Pyrenäen zu uns gelangte. Auf der Iberischen Halbinsel waren es Hitze und Trockenheit, die ihr Grenzen setzten, im feuchten Klima des europäischen Nordwestens fand sie jedoch ein Paradies und konnte sich ohne Weiteres vermehren. Nun raspelt sie mit ihrer Raspelzunge den Gärtnern die Gemüse weg.

Wir müssen verstehen, dass sie nicht »böse« ist, sondern zu jenen Organismen gehört, die für den Abbau organischer Materie zuständig sind. Sie setzt haargenau dort an, wo dieser Abbau beginnt. Setzlinge, aus geschützten Gewächshäusern oder als Massenware im Gartenzentrum gekauft, erleiden meistens einen Schock, wenn sie in den Garten gepflanzt werden. Das Gleiche gilt für Jungpflanzen aus hybriden Züchtungen, deren Abwehrkräfte eher kümmerlich entwickelt sind. Oft werden die Blätter dieser immunschwachen Pflänzchen dann von Mehltau oder Hefepilzen besiedelt. Unsere Augen können das nicht sehen, aber die Schnecken, mit ihrem hoch entwickelten Geruchssinn, nehmen es wahr und putzen über Nacht die Setzlinge weg. Der Duft der Pilzorganismen ist für sie das Signal – deswegen übrigens gehen sie in Bierfallen; also nicht, weil sie Alkohol mögen, sondern die Bierhefe lockt sie.

Was soll der Gärtner nun machen, wenn er seine Kohl-, Salat-, Fenchel- oder Selleriesetzlinge zum fünften Mal nachpflanzen muss? Meistens streut er, erzürnt, Schneckenkorn oder greift zum Messer, um die Biester zu vergiften oder aufzuschlitzen.

Das ist jedoch eine dumme Reaktion. Das Schneckenkorn schadet Regenwürmern, Bodenorganismen und auch Kröten und Fröschen; wenn man die Nacktschnecken ersticht, dann zieht es umso mehr andere Schnecken an, denn sie sind Kannibalen – Verwesungsduft lockt sie.

Hier nun einige Maßnahmen gegen eine Schneckenplage:

- Die beste Kontrollmethode ist das **Absammeln.** In der taufrischen Morgendämmerung haben sie sich noch nicht

verkrochen und man kann sie leicht finden. Wer kein Frühaufsteher ist, kann in den Gartenwegen **Bretter auslegen,** unter denen sie sich tagsüber verkriechen, die Bretter wenden und die Tierchen absammeln. Was man anschließend mit ihnen macht – sie zu den Nachbarn in den Garten tragen oder in die Abortschüssel werfen –, sei jedem Gärtner selbst überlassen.



Weinbergschnecken, die großen Schnecken mit dem großen Haus, sollte man dagegen im Garten willkommen heißen. Sie fressen die Gelege der Nacktschnecken.

- Wenn man auch **Weinbergschnecken** im Garten hat, sollte man sie schützen und schonen, also keineswegs sammeln und wie in Frankreich als Delikatesse, als *Escargots,* verspeisen. Weinbergschnecken fressen zwar auch gelegentlich am Gemüse, aber vor allem putzen sie alte, welke organische Materie weg und – hier wird's für uns interessant – sie fressen die Gelege der Spanischen Nacktschnecke.
- Wo Schnecken eine Plage sind, sollte man **im Herbst nicht umgraben,** sodass sie sich nicht unter den Schollen verstecken können. Dafür aber sehr früh im Frühjahr, die letzten Fröste würden dann die Gelege erfrieren lassen.
- Besonders im Frühjahr, wenn die Erde noch feucht ist, sollte man auf **Mulch,** unter dem sie sich verkriechen könnten, verzichten.
- **Indische Laufenten** schnabeln die unerwünschten Weichtiere gerne auf. Die Enten zupfen zwar hier und da am Salat, aber sie halten die Schnecken gut in Schach. Dem Selbstversorger spendieren sie auch immer wieder Eier für ein Omelett. Man sollte ihnen jedoch auch einen Tümpel oder kleinen Teich zur Verfügung stellen und sie vor dem Fuchs schützen.

Blattläuse

Es gibt verschiedene Arten von Blattläusen. Vor allem Stangenbohnen und Saubohnen befallen sie, wenn es lange nicht regnet und die Pflanzensäfte stocken. Bei Überdüngung saugen sie den überschüssigen Stickstoff (N) ab. Da die Läusekolonien zuckerhaltige Flüssigkeit (Honigtau) absondern, bekommen die Blätter der betroffenen Pflanzen einen schwarzen Belag. Der Honigtau ist nämlich willkommene Nahrung für den zuckerhungrigen Rußtau- oder Schwarzpilz. Manchmal sind es Ameisen, die »ihre« Blattläuse auf die Pflanzen bringen, so wie ein Bauer

seine Kühe auf die Weide bringt. Die Ameisen melken die Läuse wegen dieser süßen Flüssigkeit und beschützen sie. Auch Bienen und Wespen bedienen sich gerne dieses Honigtaus.
Wenn die Umstände günstig sind, können sich die Blattläuse im Nu verbreiten. Sie können bis zu zehn Generationen pro Jahr hervorbringen und zwar meistens als »Jungferngeburt«. Dabei werden Weibchen geboren, die schon die Embryos der nächsten Generation in sich tragen. Erst wenn sie durch Fressfeinde bedroht werden, entstehen auch männliche Blattläuse. Folgende Maßnahmen kann man bei Befall gegen sie unternehmen:

- **Stickstoffüberdüngung meiden**
- Flor- und Schwebfliegen, Gallmilben, Marienkäfer, Ohrenkneifer und andere ihrer **Fressfeinde schonen,** indem man auf die Anwendung von Gift im Garten verzichtet.
- Den Boden rund um die betroffenen Pflanzen mit verdünnter **Brennnesseljauche** begießen. Das verändert die Säfte; die Pflanze schmeckt den Läusen nicht mehr.
- Wenn der Befall zu stark ist, kann man notfalls die Läusekolonien mit einem **Tee aus Rainfarn und Knoblauch** besprühen.



STUDENTENBLUME (TAGETES) UND NEMATODEN

Die stark duftende Studentenblume oder Samtblume kam ursprünglich aus Mexiko. Mit ihrer Blütenpracht aus gelben, orangen und braunroten Blüten hat sie seit dem 16. Jahrhundert unsere Blumengärten erobert. Sie ist nicht nur schön, sondern auch nützlich für den Gemüsegärtner. Im Garten vertreibt und tötet sie die Fadenwürmer (Nematoden), die sich über Rote Bete, Möhren, Rettiche und andere Wurzelgemüse hermachen. Die meisten Insekten meiden sie wegen ihres starken Dufts, aber gerade das ist es, was die Nacktschnecken anzieht. Einige Gärtner benutzen sie deswegen als Fangpflanze, zur Ablenkung von den Gemüsepflanzen und zum leichten Absammeln der Schnecken. Studien zeigen, dass Tagetes

die Vitalität von Rosengewächsen stärken, wenn sie in deren Nähe wachsen. Auch auf Kohl und Kartoffeln hat sie als Begleitpflanze eine positive Wirkung. Auf gerodeten Erdbeerbeeten ist die Studentenblume eine gute Nachkultur.

Heilpflanze

Wir kennen die Tagetes eigentlich nur als Gartenblume. Dabei gilt sie in ihrer Heimat, schon aus Zeiten der Azteken, als wichtige Heilpflanze. Sie hat dort ungefähr den Stellenwert, den die Kamille bei uns hat. Tagetes wird als Tee – hergestellt aus den getrockneten Blütenblättern – äußerlich eingesetzt bei Hautverletzungen; innerlich bei Magenbeschwerden, Erkältung und Fieber, bei Blähungen, Durchfall, Würmern, Menstruationsbeschwerden und sogar bei Malaria. Auch ein Insekten abwehrendes, pilzhemmendes Massageöl macht man aus den Blüten. Bei Rheuma werden die Blüten als Badezusatz angewendet. Aztekische Schamanen räucherten einst mit der Pflanze; der Rauch regt die Neurotransmitter Dopamin und Acetylchlolin an. Vielleicht wird die Tagetes deswegen das »Johanniskraut Mexikos« genannt, da es angeblich gegen Depression hilft.

Heilige Pflanze

Auch an religiöser Symbolik mangelt es der Samtblume nicht. Die Mexikaner weihen sie dem Erzengel Michael, und am Michaelitag (29. September) werden kleine Kreuze aus Tagetes über die Haustüren und ins Auto gehängt, um böse Geister abzuwehren. Als flor de los muertos (Totenblume) spielt sie zu Allerseelen im November eine Rolle, denn man ist überzeugt, dass die Totengeister das leuchtende Gelb der Blume sehen können. Bei den Menschenopfer-Zeremonien der Azteken

bliesen die Priester den Todgeweihten den Staub der getrockneten Blüten ins Gesicht. Und wer einmal in Indien war, weiß, dass auch dort die Blume heilig ist. Sie wird der Göttin geweiht und Malas, Girlanden, werden daraus gemacht. Die christlichen Europäer weihten sie der Gottesmutter Maria, deswegen heißt sie im Englischen *marigold.*

Drahtwürmer

Drahtwürmer sind die gelben Larven des Schnellkäfers. Sie fressen sich durch Wurzeln und Knollen. Besonders in neuen Gärten, nach dem Umbruch von Grassoden oder Brachland, können sie ein Problem sein. Aber wenn das Gartenbiotop samt gutem Humusboden einmal etabliert ist, stellen sie keine Gefahr mehr dar.

Nematoden

Die Nematoden, auch Fadenwürmer oder Ählchen genannt, bohren ebenfalls Pflanzenwurzeln und Knollen wie Rote Bete, Möhren, Petersilienwurzeln und dergleichen an und hinterlassen Schäden wie Zellwucherungen, Kummerwuchs oder Vergilbungen. Wo das geschah, sprach man früher von »Bodenmüdigkeit«. Abhilfe bringt folgendes:

- Fruchtfolgen beachten
- Zwischenpflanzungen von Ringelblumen und vor allem Studentenblumen (Tagetes)

Ameisen

Ameisen begünstigen zwar Blattläuse, aber ich sehe keinen Grund, sie zu vertreiben. Mein Lehrer, der Bauer und Naturphilosoph Arthur Hermes, nannte sie »meine kleinen Mitarbeiter« oder die »Gesundheitspolizei« des Gartens. Sie verkörperten für ihn das Bewusstsein der Erde.



Wer Wühlmäuse im Garten hat, legt sich am besten eine Katze zur natürlichen Schädlingsbekämpfung zu.

Wühlmäuse

Die Wühlmaus oder Schermaus ist eigentlich keine Maus, sondern eher mit Ratten und Lemmingen verwandt. Wühlmäuse sind zwanghafte Nager. Kartoffeln, Pastinaken, Möhren, die Wurzeln der Obstbäume – nichts verschonen sie. Mancher Gärtner sieht rot, wenn er entdeckt, dass der Zuckerhut, der so viele frische Vitamine für die Wintermonate versprach, innen ausgefressen ist oder wenn der Porreestängel wackelt und in einem Erdloch versinkt.

Wühlmäuse sind klug. Sie lernen Giftköder zu meiden, lernen nach einigen Wochen, dass der akustische Wühlmausvertreiber ungefährlich ist. Leider haben sie auch die Fähigkeit, ihre Fortpflanzung an die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln anzupassen. Was – neben Beten – kann man gegen diese unerwünschten Gäste im Garten unternehmen? Hier einige Ideen:

- **Katzen** halten. Sie holen sich leider zwar ab und zu auch Vögel oder töten Spitzmäuse, aber was die Schermäuse betrifft, sind sie nicht zu unterschätzen. Auch Marder und Hermeline sind natürliche Feinde der Nager.
- **Fallen** stellen. Es gibt verschiedene wirksame Fallen, die in die Gänge eingeführt werden.
- **Maulwürfe** schonen. Wühlmäuse mögen Maulwürfe nicht und meiden die Flächen, auf denen diese leben.
- Einen batteriebetriebenen **akustischen Wühlmausvertreiber,** der periodisch Geräusche von sich gibt, in die Gartenbeete stecken. Leider vertreibt er auch die Maulwürfe.
- Stecken mit umgedrehten, **leeren Flaschen** darauf in den Boden rammen. Wenn der Wind weht, kommen aus den Flaschen Pfeifgeräusche und sie vibrieren, was den

Wühlmäusen gar nicht gefällt. Leider geht das nicht so gut, wenn man eine Hecke als Windschutz hat.

- Mit stinkenden **Zwergholunderblättern** die Wühlmauslöcher zustopfen oder eine Brühe daraus machen und in die Gänge gießen.
- Wühlmäuse mögen keine **Wolfsmilchgewächse,** wie den Wunderbaum oder die Kreuzblättrige Wolfsmilch, sie verabscheuen auch Knoblauch, Kaiserkrone und Hundszunge. Man sollte diese Abwehrpflanzen zwischen den Gemüsen in die Beete setzen. Ich habe es versucht. Die klugen Tiere machen einfach einen Bogen um diese Pflanzen und nagen nebenan weiter.
- Wo das Grundstück an Wiesen oder Naturweiden grenzt, ist der Gemüsegarten besonders gefährdet. Ein solcher Garten zieht die unerwünschten Nager wie ein Magnet an, er ist ein gedeckter Tisch für sie. In solchen Fällen könnte es sich lohnen, eine Mauer oder **Barriere aus Kunststoffplatten,** 50 Zentimeter tief, um den Garten zu ziehen, damit sie ihre unterirdischen Gänge nicht in die Anbaufläche treiben.
- **Magische Mittel:** Meine esoterischen Freunde mahnen mich, ich sollte mit dem Wühlmaus-Gruppengeist reden und ihn bitten, den Garten in Ruhe zu lassen. Dafür sollte ich ihnen zum Dank am Gartenrand Topinambur anpflanzen. Ich habe es versucht, aber da ich kein Schamane bin, kam die Botschaft nicht an; den Topinambur haben sie zwar gefressen, aber die Wurzelgemüse ebenfalls.

Mein Gärtnermeister, Manfred Stauffer, benutzte eine andere Methode, allerdings auch mit mäßigem Erfolg. Er fing die Wühlmäuse mit einer Falle, häutete sie, trocknete ihre Haut und verbrannte diese an den Tagen, wenn der Wandelstern Venus sich im Tierkreiszeichen Skorpion befand. Aus der Asche machte er einen »Pfeffer«, den er über die Beete streute. Das sollte den Tieren auf magische Weise ihre Fortpflanzungskraft nehmen.

Die Wühlmaus

Die Wühlmaus nagt von einer Wurzel
das W hinfort, bis an die -urzel.
Sie nagt dann an der hintern Stell'
auch von der -urzel noch das l.

Die Wühlmaus nagt und nagt, o weh,
auch von der -urze- noch das e.
Sie nagt die Wurzel klein und kurz,
bis aus der -urze- wird ein -urz-.

Die Wühlmaus ohne Rast und Ruh
nagt von dem -urz- auch noch das u.
Der Rest ist schwer zu reimen jetzt,
es bleibt zurück nur noch ein -rz-.

Nun steht dies -rz- im Wald allein.
Die Wühlmäuse sind so gemein!

Fred Endrikat (1890-1942)




Kröten wohnen gern im naturnahen Garten. Tagsüber verstecken sie sich unter Steinen oder dichten Büschen und nachts fressen sie Schädlinge wie kleine Nacktschnecken und verschiedene Insekten.

NÜTZLINGE

Von meinem Gärtnermeister habe ich gelernt, dass es im Garten wie im Leben besser ist, das Positive zu unterstützen, als Energie beim Bekämpfen des Negativen zu verschwenden. Deswegen wollen wir uns einfach an einem sonnigen Tag im Garten einmal hinsetzen und dem bunten Treiben des summenden, schwirrenden Insektenvolkes zuschauen. Viele sind sogenannte Nützlinge:

- **Bestäuber:** Bienen, Hummeln und andere fliegende Kerbtierchen bestäuben die Blüten des Gartengemüses. 85 Prozent der Gemüsepflanzen sind auf Insektenbestäubung angewiesen.
- **Blattläuse-Vertilger:** Erwachsene Schwebfliegen, die sich hauptsächlich von Blütennektar ernähren, tarnen sich mit ihren gelben und schwarzen Streifen gerne als kleine Wespen. Sie sind richtige Flugkünstler, die wie Kolibris in der Luft stillstehen können. Ihre heißhungrigen Larven, ähnlich den Larven der Marienkäfer, räumen mit Blattläusen auf. Abends erscheinen die goldäugigen Florfliegen mit ihren fein geäderten, durchsichtig schillernden Flügeln, deren Larven als Blattlauslöwen bezeichnet werden. Sie fressen auch Milben, Tripse und kleine Raupen. Auch die gefährlich aussehenden Ohrenkneifer (Ohrwürmer) und manche Wanzenarten holen sich gerne Blattläuse.
- **Schlupfwespen** machen sich über Raupen her, einige Wanzen-Arten fressen Milben und Läuse; Raubmilben fressen ihre Verwandten, die anderen Milben, und auch Spinnen holen sich alle möglichen Insekten und Milben.
- **Spitzmäuse** sind nicht mit Wühlmäusen oder anderen Nagern verwandt. Sie sind zwar klein, aber richtige Raubtiere, die sich über Käfer, Schnecken, Drahtwürmer, Engerlinge, aber auch Regenwürmer hermachen und jeden Tag so viel fressen wie ihr eigenes Körpergewicht.

- **Lurche (Amphibien):** Ein Gartenteich tut jedem Garten gut. Er bietet einen Laichplatz für Kröten, die nachts im Garten patrouillieren, wie auch für Frösche, die ebenfalls im Garten, im Umkreis des Teiches, kleine Nacktschnecken, Insekten und andere Pflanzenschädlinge jagen.
- **Boden-Verbesserer:** Regenwürmer gehören zu den besten Freunden des Gärtners. Sie durchmischen und belüften den Boden und erzeugen guten Humus. Regenwurmkot enthält elfmal so viel Kalium, siebenmal so viel Phosphor, fünfmal so viel Stickstoff, zweieinhalbmal so viel Magnesium und doppelt so viel Kalk wie der umgebende Erdboden.

Zu den fleißigen Jägern, die einen ökologisch gesunden Gemüsegarten ausmachen, gehören Fledermäuse und Vögel, Igel und Spitzmäuse, Blindschleichen, Eidechsen und Kröten, wobei letztere auch junge Schnecken fressen.

Ein Garten ohne diese Tiere ist ein Garten ohne Seele, denn Tiere – vom kleinsten Käfer bis zu den Säugetieren – galten immer als »beseelte Wesen«. Dass mal ein Blatt angeknabbert wird, sollte man hinnehmen können. Es bleibt ja immer genügend übrig.

MEINE FAVORITEN IM SOMMER



Tomate ☼

Nährstoffbedarf: Starkzehrer
Standort: vollsonnig bis heiß, Boden warm, humusreich, lehmig-sandig
Anbau/Pflege: Tomaten können ab März im Haus oder im Gewächshaus ausgesät werden. Allerdings brauchen sie viel Licht, sonst werden die Sämlinge lang, dünn und schmächtig. Wer nicht die Möglichkeit eines lichten Gewächshauses für die Vorkultur hat, der kauft besser kräftige Jungpflanzen beim Gärtner. Nach den Eisheiligen wandern sie ins Freiland.
Tomaten mögen nicht angeregnet werden, sie vertragen keine nassen, kühlen Regenperioden. Ihre Blätter sind, auch

wenn sie beim Gießen nass werden, empfänglich für Pilzkrankheiten. Wer keine geschützten, warmen Standorte im Garten hat, kultiviert die Tomaten am besten in großen Kübeln und stellt sie an die sonnige Hauswand, sodass sie keinen Regen abbekommen. Klassische runde Stabtomaten werden ausgegeizt, das heißt, dass man alle Seitentriebe, die aus den Blattachseln wachsen, ausbricht. So verwendet die Pflanze ihre Energie weniger in den Blattwuchs als in reichen Blüten- und Fruchtansatz. Kleine Kirsch- oder Datteltomaten geizt man nicht aus – fragen Sie am besten den Gärtner, bei dem Sie die Pflanzen kaufen. Ab Ende August bricht man eventuell noch vorhandene Blüten aus – daraus würden keine Früchte mehr reifen, sie würden die Pflanze nur Kraft kosten.

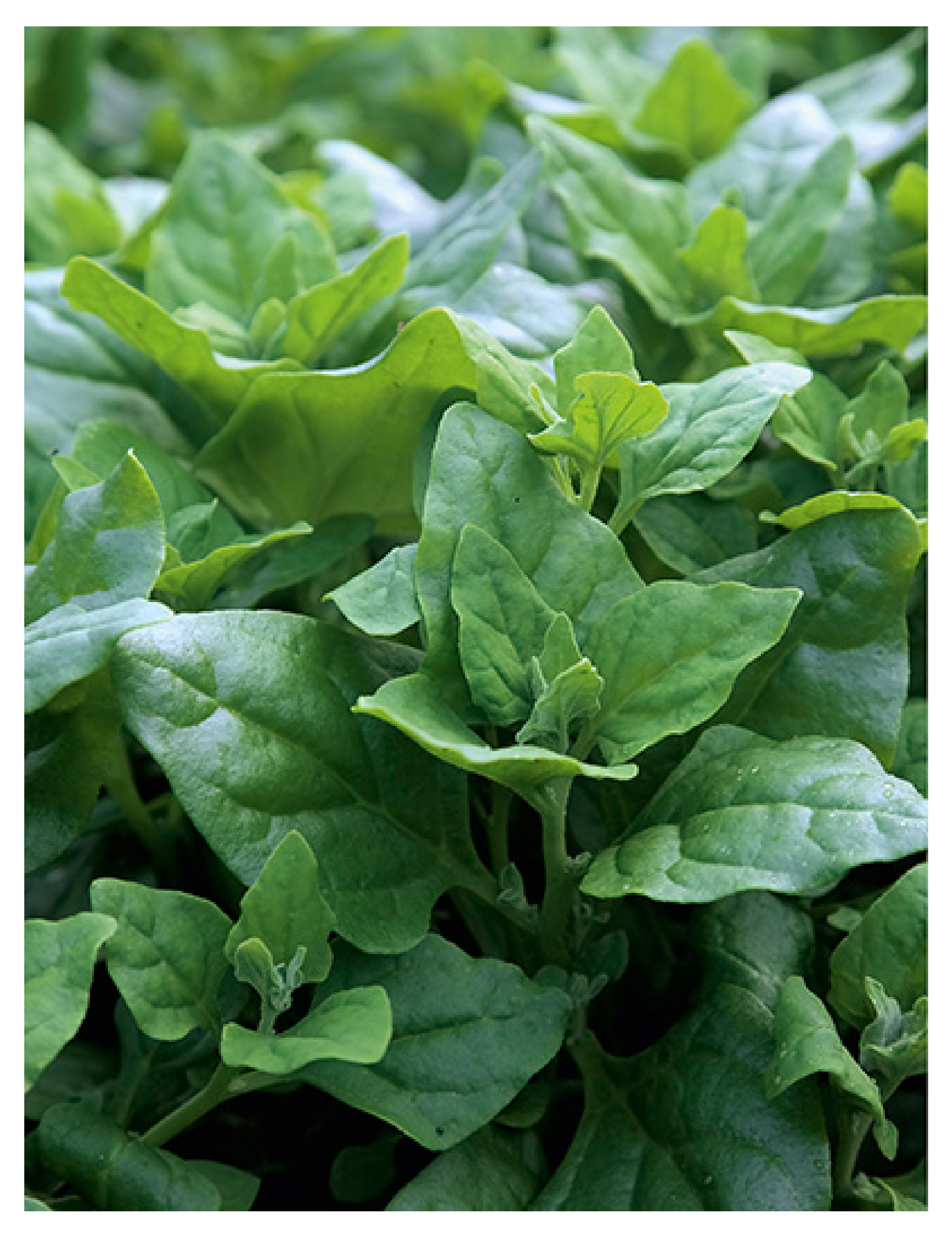
Ernte/Verwendung: Tomaten werden idealerweise vollreif vom Strauch geerntet. Die letzten noch grünen oder halbreifen Früchte im Herbst holt man vor den ersten kalten Nächten ins Haus, sie reifen bei Zimmertemperatur nach.



Mangold ☼◐

Nährstoffbedarf: Starkzehrer
Standort: sonnig bis halbschattig, Boden locker, fein krümelig, humusreich

Anbau/Pflege: Mangold ist ein wunderbares Gemüse für »faule« Gärtner. Man sät im April oder kauft Mitte Mai Pflänzchen beim Gärtner. Diese setzt man in eine Reihe ins Freiland, in ausreichendem Abstand (30-40 cm), denn die einzelne Pflanze wird ziemlich breit. Man unterscheidet Stiel- und Blattmangold – ersterer hat dickere und breitere Stiele, letzterer größere Blätter. Von beiden Sorten kann man aber alles essen: Blätter und Stiele.
Ernte/Verwendung: Pflanzen Sie nicht zu viel Mangold – etwa fünf Pflanzen reichen für eine zwei- bis vierköpfige Familie aus, wenn Sie nicht jeden Tag Mangold essen wollen. Pflücken Sie immer nur die großen äußeren Blätter, dann können Sie den ganzen Sommer hindurch bis zum Frost von Ihrem Mangold ernten. Vor dem Frost restlichen Mangold ernten und einfrieren.



Neuseeländer Spinat ☼☼

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: sonnig bis halbschattig, Boden locker, humus- und nährstoffreich

Anbau/Pflege: Die Samen lässt man 24 Stunden vor der Aussaat in warmem Wasser quellen und sät sie im Haus bereits ab Februar aus. Nach der Aussaat die Pflanzen vereinzeln. Neuseeländer Spinat kann nach den Eisheiligen Mitte Mai ins Freiland gesetzt werden. Er wächst zu bis 1 m hohen Büschen heran und eignet sich gut als Unterpflanzung zum Beispiel unter Tomaten oder Stangenbohnen. Der große Vorteil dieses Gemüses: Er verträgt sommerliche Hitze und schießt nicht, wie es normaler Spinat tut.
Ernte/Verwendung: Man erntet immer nur die Triebspitzen mit den obersten 5 bis 6 Blättern. Damit fördert man die Verzweigung und hat immer zarte junge Blätter zur Verfügung.



Gurke ☼

Nährstoffbedarf: Starkzehrer
Standort: sonnig, Boden humusreich, locker

Anbau/Pflege: Wie alle Kürbisgewächse können Gurken im Haus vorkultiviert werden, dürfen aber erst nach dem letzten Frost Mitte Mai ins Freiland. Dann werden in den Gärtnereien auch kräftige Jungpflanzen verkauft. Gurken brauchen einen mit Kompost gut gedüngten Boden und ausreichend Wasser. Auch sie sind schneckenfraßgefährdet. Gurken sind dankbar für ein Rankgerüst, etwa eine alte Baustahlmatte. Dann liegen die Früchte nicht auf der Erde und bleiben sauber und vor Fäulnis und Fraßfeinden besser geschützt.
Ernte/Verwendung: Für Gurken gilt das Gleiche wie für Zucchini. Man sollte sie möglichst ernten, sobald sie ihre sortentypische Größe erreicht haben. Nur dann wachsen auch ständig neue Früchte nach.



Zucchini ☼

Nährstoffbedarf: Starkzehrer
Standort: sonnig, Boden humus- und nährstoffreich, locker

Anbau/Pflege: Zucchini können ab März/April im Haus vorkultiviert und ab Mitte Mai ins Freiland gepflanzt werden. Oder man kauft dann kräftige Pflanzen vom Gärtner. Für eine 4-köpfige Familie reichen zwei bis drei Pflanzen. Zucchini brauchen kräftige Düngung mit Kompost, sie werden gern auf halb verrottete Komposthaufen gesetzt. Der Anbau ist aber denkbar einfach. Wichtig: Junge Pflanzen vor Schnecken schützen. In Trockenzeiten ausreichend gießen!

Ernte/Verwendung: Zucchini erntet man am besten, wenn sie maximal 20 cm lang sind. Lässt man sie weiterwachsen, können sie bis zu 1 m lang werden, die Schalen werden dann hart, das Fruchtfleisch weich und geschmacklos. Außerdem setzt die Pflanze kaum neue Früchte an, wenn man vergisst, rechtzeitig zu ernten.



Kürbis ☼

Nährstoffbedarf: Starkzehrer
Standort: sonnig, Boden humus- und nährstoffreich, locker
Anbau/Pflege: Kürbisse können ab März/April im Haus vorkultiviert werden, ab Mai gibt es kräftige Gärtnerpflanzen zu kaufen. Nach den Eisheiligen wandern die Pflänzchen ins Freiland, am besten auf einen sehr nährstoffreichen Boden. Kürbis wird deshalb gern auf halb verrottete Komposthaufen gepflanzt. Wer sie nicht auf den Komposthaufen pflanzt, gibt ins Pflanzloch eine große Portion guten Kompost. Während der Vegetationszeit brauchen die Kürbisse dann noch mindestens zwei reichliche Düngergaben. Junge, frisch verpflanzte Kürbispflänzchen sind eine Leibspeise der Schnecken. Deshalb besonders in den ersten Tagen nach

dem Verpflanzen die Kürbispflanzen nachts durch übergestülpte Tontöpfe oder durch Schneckenbarrieren schützen. Auch Kürbisse sind dankbar für eine Rankhilfe, sonst schicken sie ihre mehrere Meter langen Ranken durch den ganzen Garten.

Ernte/Verwendung: Kürbisse sind reif, wenn ihr Stiel und dann auch die Ranken allmählich trockener werden. Vorsichtig geerntete Kürbisse mit intakter Schale können mehrere Monate gelagert werden.

Tipp: Besonders beliebt und wertvoll in der Küche sind die Sorten Hokkaido – bei dem man die Schale mitessen kann – und Butternut.



FRÜHHERBST

Was der August nicht kocht wird der September nicht braten.

Alte Wetterregel

PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

Mitte September wechselt die Sonne vom Löwen in die Jungfrau. Nun ist Erntemonat, für den Gärtner wohl die schönste Zeit des Jahres. Die Gartenbeete quellen über vor üppigen, fetten Kohlköpfen und Salaten, Sellerieknollen und Lauchstangen. Die Bäume tragen schwer am reifen Obst. Die Holunderbeeren färben sich schwarz – Vorboten der kommenden dunklen Jahreszeit. Gärtner und Bäuerinnen haben alle Hände voll zu tun: Fallobst wird zu Süßmost gepresst, Mus gekocht und eingemacht, Birnen- und Apfelschnitze getrocknet, Nüsse von den Bäumen geschüttelt. Weißkohl wird nun zu Sauerkraut gestampft – eine wichtige Vitamin-C-Quelle im Winter. Bohnen müssen ebenfalls geerntet, gedörrt oder eingemacht werden, ehe der Frost sie erwischt und vernichtet. Wie schon unsere heidnischen Vorfahren feiern wir auch heute, mit manch fröhlicher Schmauserei, um die Herbsttagundnachtgleiche (22. September) das Erntedankfest.

Mariä Geburt (8. September) ist der Abschluss des »Frauendreißigers«, jener Tage, in der die Frauen die wirksamsten Heilkräuter sammelten, die sie für die Gesundheit der Haus- und der Stallbewohner brauchten. Was nach diesen Tagen geerntet wird, hat nicht mehr die Feuerkraft in sich, die von einer Heilpflanze verlangt wird. Tatsächlich benötigen die Kräuter Hitze und Lichtfülle, um die ätherischen Öle und andere hoch wirksame Molekularverbindungen auszubilden.

Im Laufe des Monats werden auch die Holunderbeeren gepflückt und zu einer kräftigen Holundersuppe gekocht. Die tiefpurpurne Suppe war einst die herbstliche Kultspeise, die den Körper auf die kalte, dunkle Jahreszeit vorbereitet – sie hat tatsächlich eine immunstimulierende, antivirale Wirkung. Die süße Suppe im Herbst ist das Gegenstück zur grünen Kräutersuppe im Frühling, deren Aufgabe es ist, den

Organismus mit den Wachstumskräften des neuen Jahres zu verbinden.
In den Hecken reifen nun die Hagebutten und die Sanddornbeeren heran und lassen sich zu Marmelade, Gelee, Sirup und Getränken verarbeiten. Die fein-säuerliche, etwa olivengroße Kornelkirsche ist ebenfalls reif und die Haselnüsse werden es bald sein.

Der September ist auch der »Sämonat«, denn nun muss das Wintergetreide in den Acker. »Auf St. Michael beende die Saat, sonst wird es reichlich spat.« Der Bauernphilosoph Arthur Hermes säte sein Brotgetreide von Hand am gesegneten Tage des Erzengels Michael (29. September).
Ein weiterer Name für den September ist »Scheiding«, denn nun scheiden Sommer und Sonne von uns. Bald fliegen die Schwalben fort und auf den abgeweideten Wiesen erscheinen die blasslila leuchtenden, elfenhaften Herbstzeitlosen. Zwar ist es, dank der spätsommerlichen Hochdrucklage, im September noch recht warm und sonnig, aber die Nachtfröste kommen unweigerlich näher.
Der erste Frost, der in England noch als Eisriese (»Jack Frost«) personifiziert wird und der Bohnen, Tomaten, Gurken und andere empfindliche Pflanzen verdirbt, findet bei den Gärtnern und Bauern viel Beachtung. So viele Fröste, hieß es, wie man vor dem Matthäustag (21. September) zählt, so viele werden dann auch im kommenden Mai folgen.
Gegen Ende des Monats fängt der »Altweibersommer« oder »Michaeli-Sommer« an. Nun kämpft Michael mit seiner himmlischen Heerschar gegen die anstürmenden Mächte des Dunklen. Die Arbeit im Freien hört allmählich auf, die Tage werden merklich kürzer und die häusliche Arbeit beginnt: »Michel zündt’s Licht an, das Gesind’ muss zum Spinnen ran«.

WAS ES IM FRÜHHERBST ZU TUN GIBT

- In leeren oder abgeernteten Beeten können noch **folgende Saaten gesät** werden: Spinat, Feldsalat (Nüssler), Schwarzwurzeln (für das nächste Jahr), Kresse, die allerletzten Radieschen, Petersilie und Winterportulak (Winterpostelein, Pöstelein, *Claytonia perfoliata).* Vielleicht hat man Glück und kann noch etwas für die Salatschüssel ernten, ehe Schnee und Eis kommen.
- **Knoblauchzehen** können in Reihen – 5 cm tief, 20 cm Reihenabstand – in die Erde gesteckt werden. Im nächsten Frühling kann man dann die frischen grünen Triebe als »Knoblauchschnittlauch-Gemüse« ernten; später, wenn die Triebe vergilben, erntet man die Knoblauchzehen.
- Als **Gründüngung** können Stickstoff sammelnde Leguminosen, wie Klee, Wicke oder Erbsen, in die abgeernteten leeren Beete ausgesät werden. Auch Senf, Hafer, Roggen oder Büschelschön *(Phacelia)*, deren viele faserige Wurzeln den Boden auflockern, eignen sich als Gründüngung. Die Saat, die dann im Winter erfriert, mulcht und ernährt den Boden (>).
- Nur an trockenen Tagen **erntet man das Obst.** Der Haltbarkeit wegen sollte es vorsichtig behandelt, nicht gestoßen oder gedrückt werden. Es lohnt sich, die Äpfel noch einige Tage auf dem Rasen »nachreifen« zu lassen, ehe man sie in Kisten packt. Auf diese Weise bildet sich die schützende Wachsschicht besser aus.
- **Rhabarberstöcke** werden geteilt und gedüngt.
- Die Wurzeln des **Brüsseler Chicorée** werden geerntet und kühl im Keller gelagert, ehe sie in Treibboxen kommen.
- Jetzt ist auch eine gute Zeit, den **Komposthaufen** noch einmal umzusetzen oder wenigstens mit gut ausgereifter Jauche oder Kräuterjauche zu begießen.

- **Tomaten** werden mit Folie bedeckt. Um sie etwas weniger frostempfindlich zu machen und gegen Mehltau zu schützen, kann man sie mit stark verdünntem Baldriansaft oder - besser noch – mit Wurzelextrakt des Japanischen Staudenknöterichs besprühen.
- Im Ziergarten und im Rasen können die Zwiebeln für die **Frühjahrsblüher** gesteckt werden: Hyazinthen, Tulpen, Narzissen, Krokusse usw.



Rechtzeitig vor den ersten Frösten wird das Lagergemüse geerntet - eine große Freude für den Gärtner, hat er doch auch im Winter selbst gezogenes Gemüse zur Verfügung.

ERNTEN UND EINLAGERN

Das Laub fällt bald, es wird kühler. Nun ist es Zeit, sich vermehrt um das Ernten und Einlagern zu kümmern.

- **Gemüse und Obst** sind keine leblosen Dinge, sondern lebende Organismen. Sie atmen, stoffwechseln, wenn auch auf Sparflamme, und verbrauchen Wasser. Deswegen ist es notwendig, darauf zu achten, dass im Keller oder in der Miete genügend Luftfeuchtigkeit vorhanden ist, sonst wird das Erntegut schrumpelig.
- **Die Wintergemüse** – Kohl, Knollensellerie, Knollenfenchel, Herbstrüben, Chinakohl, Kürbisse usw. – sollten bei trockenem Wetter geerntet und eingelagert werden. Tomaten werden zum Nachreifen im Haus aufgehängt oder ausgelegt. Möhren, Sellerie, Meerrettich und Rote Bete können in Sandboxen im feuchten Gemüsekeller eingemietet werden. Leider haben die modernen Keller Betonböden, oft sind sie zu trocken und warm, da sich auch der Heizkessel dort befindet; da wäre es günstig, eine geräumige Erdmiete mit Lüftungsrohr zu bauen. Es ist wichtig, die Sandboxen im Keller mit Maschendraht zu bedecken, damit die Hauskatzen sie nicht als Katzenklo verwenden.
- **Obst wie Äpfel und Birnen,** ebenso die Tomaten, sollten getrennt von Kartoffeln und Gemüsen gelagert werden, denn sie dünsten das Phytohormon Ethylen (Äther) aus, ein Gas, das den Reife- und Alterungsprozess beschleunigt.
- **Das Obst, wie auch Kürbis,** reife Zucchini und Auberginen, sollte kühl (unter 15°C) und schattig gelagert werden, aber nicht so kalt wie Kohl, Endivien oder Wurzelgemüse (unter 8°C) und bei höherer Luftfeuchtigkeit. Auch die Zwiebel mag es nicht kalt und feucht. Zwiebeln erntet man mit ihren vertrockneten Stängeln und flicht sie zu Zwiebelzöpfen, die man an luftigen Stellen aufhängt.



Im Herbst auf die leeren Beete gesäte Gründüngungspflanzen bedecken und schützen die Erde bis zum Frühling und reichern sie mit Stickstoff aus der Luft und Nährstoffen fürs nächste Jahr an.

GRÜNDÜNGUNG

Wenn der Boden »müde« wird, gönnt man ihm gerne eine Erholungspause, indem man entweder eine Brache einlegt oder Gründüngung aussät. Brache bedeutet, dass man den abgeernteten Acker oder die abgeräumten Beete sich selber überlässt. Dann erscheinen die schnellwüchsigen Pionierpflanzen, die »Unkräuter«, die den Boden bedecken, durchwurzeln und wieder in einen ausgeglichenen Zustand bringen. Besser ist jedoch die gezielte Aussaat von Pflanzenarten, die den Boden besonders gut durchwurzeln und dadurch die Bodenstruktur verbessern. So werden die Bodenkleinlebewesen, von den stickstoffbindenden Bakterien bis zum Regenwurm, gefüttert und angeregt. Gründüngung ist auch sinnvoll bei ganz neuen Gartenflächen. Damit kann man einen guten Übergang schaffen, wenn eine Rasenfläche oder ein verwildertes Grundstück in einen Gemüsegarten umgewandelt werden soll.

Generell unterscheidet man zwischen winterharten und den nicht winterharten Gründüngerpflanzen.

Winterharte Saaten

Die im Herbst ausgesäten winterharten Arten frieren nicht ab und beginnen im Frühling freudig weiterzuwachsen. Wenn dann das Beet bestellt werden soll, müssen sie untergepflügt werden oder aber gemäht, abgerecht und kompostiert werden. Zu diesen winterharten Gesellen gehören folgende Stickstoff sammelnde Schmetterlingsblütler (Leguminosen):

- **Inkarnatklee,** wegen seiner schönen roten Blüten auch Blutklee oder Rosenklee genannt. Er wächst dicht, schnell und wurzelt tief. So beschattet er den Boden und unterdrückt Wildkräuter, die lästig werden könnten. Er

eignet sich als Vorfrucht vor Kohlarten, denn er hemmt Kohlfliegen und Kohlweißlinge. Außerdem ist er eine gute Bienenweide. Extrem kalte Winter übersteht er aber nicht. Die gerösteten Samen dieses Klees eignen sich als Salatzugabe.

- Die **Seradella,** ebenfalls eine Stickstoffsammlerin, bevorzugt sandige Böden, da sie kalkempfindlich ist. Wie der Inkarnatklee ist auch sie nicht absolut winterhart.
- Die **Esparsette,** die einst als Pferdefutter angebaut wurde, verträgt Kalkböden gut. Sie ist eine gute Bienenweide.

Wichtig ist es, diese Leguminosen nicht als Vorfrucht vor anderen Hülsenfrüchtlern wie Bohnen oder Erbsen anzubauen.

Weitere mehr oder weniger winterharte Arten sind der tiefwurzelnde **Winterraps,** ein Kohlgewächs, und der **Winterroggen.** Auch eine Tracht **Spinat** oder **Feldsalat** (Nüssler) eignen sich als Gründüngung und haben den Vorteil, dass man sie auch essen kann.



Phazelie oder Büschelschön heißt meine liebste Gründüngungspflanze. Auch die Bienen suchen sie in großer Zahl auf, ist sie doch bis zum Frost eine reiche Nektarquelle.

Nicht winterharte Saaten

Die nicht winterharten Gründüngerpflanzen, die im Herbst auf abgeernteten Beeten ausgesät werden, erfrieren und bilden eine dünne Mulchschicht, die noch unter dem Schnee die Bodenfauna nährt. Zu ihnen gehören:

- Die **Phazelie,** auch **Bienenfreund** oder **Büschelschön** genannt, wächst – wenn das Wetter noch warm genug ist – sehr schnell und durchwurzelt den Boden dermaßen, dass er richtig krümelig wird. Die Pflanze, die aus Kalifornien stammt, verträgt Trockenheit gut. Nicht nur deswegen, sondern auch wegen ihrer üppigen Blüte ist sie meine Lieblings-Gründüngungs-Pflanze. Auch Imker mögen sie, denn die hübschen blauen Blüten sind eine Nektarweide für Bienen. Da sie als Wasserblattgewächs im Gegensatz zu den Leguminosen oder Kohlgewächsen mit keinem anderen Gemüse verwandt ist, eignet sie sich besonders gut, um dem Boden Ruhe zu geben.
- Der **Buchweizen,** ein Knöterichgewächs, ist eine weitere schnell wachsende Gründüngerpflanze, die noch im September eingesät werden kann, aber dann im Winter abfriert. Auch sie ist mit keinem anderen Gartengemüse verwandt und deswegen ideal zur Zwischenfrucht. Im Frühjahr gesät, wird sie zu einer ergiebigen Bienenweide und liefert im Herbst Buchweizenkörner. Das blühende Kraut enthält Rutin, das die Venen stärkt und Ödeme verhindert, wenn es als Tee getrunken wird.
- **Perserklee** und die wunderschön lila blühende **Sommerwicke** sind gute Stickstoff sammelnde Gründüngerpflanzen, die sich als Vor- oder Zwischenfrucht eignen.
- **Gelbsenf** und **Ölrettich** lassen sich ebenfalls im September noch aussäen.
- Unter die Gründüngersaaten kann man auch **Ringelblumen, Studentenblumen** und **Sonnenblumen** einbringen.



Es macht mir Freude, die Samen für meine Aussaat selber zu gewinnen. Ganz leicht geht das zum Beispiel bei Bohnen und Erbsen, bei Tomaten und Kürbissen und bei vielen Heilkräutern wie Lavendel und Ringelblumen.

SAATGUT SELBER ZIEHEN

Wenn es auf den Herbst zugeht, denkt man eher an die Samen, die man für das kommende Jahr braucht. Am besten ist es, so weit wie möglich eigenes Saatgut zu erzeugen. Alte Sorten, die über Jahrhunderte von Gärtnern gezüchtet wurden und an örtliche Gegebenheiten wie das lokale Klima, an Bodenverhältnisse und Jahreszeitrhythmen angepasst sind, werden immer seltener. Dafür bieten multinationale Konzerne Samen hochgezüchteter Pflanzen an, die zwar höhere Erträge versprechen, aber von einem teuren, aufwendigen Unterstützungssystem (Pflanzenschutzmittel, Technologie, Bewässerung) abhängig sind und auf einer gefährlich engen genetischen Basis stehen. Zudem eignet sich das hybride Saatgut nicht zur Vermehrung, da die nächste Generation andere Merkmale aufweist. Das zwingt den Gärtner, das Saatgut jedes Jahr neu zu kaufen.

Eigenes Saatgut – wie geht das?

Das eigene Saatgut zu vermehren ist bei vielen Gemüsesorten nicht einfach. Es erfordert viel Aufmerksamkeit. Hier einige Hinweise:

- Man sucht zum Abnehmen von Samen **die besten Pflanzen** aus, so etwa den Salatkopf, der am spätesten »schießt«, den festesten Kohlkopf oder die größte Kohlrabiknolle.
- Die Samen sollten an der Mutterpflanze so **lange ausreifen** wie nur möglich. Eine über die reifende Dolde oder Ähre gebundene Stofftüte schützt die Samen vor Vogelfraß oder vor dem Ausfallen. Wenn sie dann ganz reif und trocken sind, werden die Rispen, Ähren, Dolden oder Blütenköpfe ausgedroschen.
- **Fleischige Früchte** wie Tomaten, Gurken, Kürbisse, Auberginen oder Paprika lässt man am Stock überreif

werden, dann kratzt man die Samen heraus und lässt sie ein oder zwei Tage im Wasser leicht gären. Auf diese Weise säubert man sie vom klebrigen Fruchtfleisch. Auf Löschpapier werden sie getrocknet.

- **Aufbewahrung:** Selbstverständlich werden die Samen mit Datum und Sortennamen genau beschriftet und kühl und trocken aufbewahrt. Wer tiefer in die Saatgutgewinnung einsteigen will, muss wissen, wie die Pflanzen bestäubt werden. Am einfachsten ist es, von **Selbstbestäubern** Samen zu nehmen, etwa Tomaten, Bohnen, Erbsen, Mais. **Windbestäuber** kreuzen sich oft mit wilden Verwandten, gleiches gilt für **Insektenbestäuber.**



VOLLHERBST

Ursula (21.Oktober) bringt’s Kraut herein, sonst schneien
Simon und Juda (28.Oktober) drein!

Alte Bauernregel

PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

Als Weinmonat bezeichnete Karl der Große den Oktober. Die Niederländer nannten den Monat »Aaerselmaend«, denn nun gehen die Tage deutlich rückwärts, beziehungsweise »ärschlings«. Nun fliegen die Vögel nach Süden: »Nach Sankt Gall (16. Oktober) schweigt der Vögel Sang und Schall.« Das Vieh verlässt die Sommerweide und kommt in den Stall; auf dem Acker und im Garten herrschen Grau- und Brauntöne vor; der Herbstwald lodert in den schönsten Farben auf, bald fällt das Laub und bedeckt die Erde mit einer schützenden Mulchschicht. Die Rosskastanien lassen ihre braunen Früchte fallen, die Eicheln werden reif. Hier und da blühen noch Herbstastern im Garten, aber sonst welken die sich versamenden Kräuter, und die Vegetation zieht sich in die Erde zurück.

Für die alteuropäischen Völker hörte nun das Jahr auf; in der Stille und der zunehmenden Dunkelheit nahm ein neuer Jahreskreis seinen Anfang. Bei den alten Sachsen begann am 1. Oktober ein dreitägiges Fest, das einerseits dem Anfang des Winters, dem Neujahr und anderseits den Toten galt. Bei den Kelten, die weiter südlich lebten, wurde das Neujahrs- und Totenfest einen Monat später gefeiert. Im Oktober war Herbstthing, Herbstgericht und Herbstfest, das mit Pferderennen, Wettkämpfen, Tanz und Schmaus begangen wurde. Die altheidnischen Oktoberfeste leben bis heute weiter in den Kirchweihfesten.
Im Oktober wird noch weiter geerntet: Spät-obst wie Quitten und Zwetschgen, die süßer schmecken, wenn sie schon etwas Frost abbekommen haben, Walnüsse und köstliche Speisepilze. Im Oktober muss aber auch der Acker- und der Gartenboden auf den Winter vorbereitet werden. Am besten macht man es der Natur nach und bedeckt den Boden mit Streu, altem Heu, Blättern und anderen Mulchmaterialien.

Dadurch nährt man die Bodenorganismen, die für die Bodenfruchtbarkeit zuständig sind. Bei Stauden und Bäumen hilft das Mulchen, die Erde feucht zu halten; viele Gewächse sterben im Winter nicht, weil sie erfrieren, sondern weil sie vertrocknen.

WAS ES IM VOLLHERBST ZU TUN GIBT

- Die **Roten Bete** können geerntet werden. Dabei das Laub mit der Hand abdrehen. Schnittwunden oder sonstige Verletzungen lassen die Beten verbluten.
- **Winterendivien** können im kühlen Keller mit ihren Wurzeln in Sand eingepflanzt werden.
- **Lauch, Grünkohl und Rosenkohl** vertragen Frost, sie bleiben draußen im Beet.
- Der **Topinambur** blüht nun. Das ist ein sicheres Zeichen, dass die Knollen reif für den Verzehr sind. Man lässt diese Knollen sowieso draußen im Beet, denn sie halten sich nicht gut, wenn sie geerntet werden.
- **Schwarzwurzeln, Schwarzer Rettich, Möhren und Pastinaken** können, leicht zugedeckt mit Mulch, in ihren Beeten bleiben– vorausgesetzt, man hat keine Probleme mit Wühlmäusen.
- Auch der **Zuckerhut,** eine fleischige Salatpflanze aus der Gattung der Zichoriengewächse, kann lange im Beet bleiben, da er bis zu -8°C aushält. Wenn jedoch der Schnee kommt und es droht kälter zu werden, dann kann man ihn mit Wurzel ausgraben und wie die Winterendivien im Keller aufbewahren.
- **Schnittlauch und Petersilie** kann man eintopfen und im Haus an die Fensterbank stellen.
- Einige Gärtner **graben nun die freien Beete** grobschollig um. Ich bevorzuge es aber, abgeerntete Beete mit einer etwa 10 Zentimeter dicken Mulchschicht zu bedecken. Die Behauptung, dass die Erde durchfrieren müsse, um so im nächsten Frühjahr eine feine, krümelige Bodenstruktur (»Frostgare«) zu erlangen, erscheint mir eher unsinnig. Schon der erste Frühjahrsregen lässt diese Krümel verschlämmen. Wenn das Umgraben einen Sinn ergibt, dann nur, um die sogenannten Schädlinge zu vernichten,

beziehungsweise erfrieren zu lassen. Wer den Boden lockern will, kann mit Sauzahn oder Ziehhacke die Erde bearbeiten, ohne sie umzuwenden.

- Den **Kompost** kann man jetzt auch umsetzen und dabei jede Lage leicht mit Steinmehl, Algenkalk oder gelöschtem Kalk bestäuben. Es ist auf das Kohlenstoff-Stickstoff-Verhältnis beim Kompost zu achten. Der Kompost wird stinkend und glitschig, wenn zu viel Stickstoff vorhanden ist; dagegen wird er torfig, wenn der Kohlenstoffanteil überwiegt.
- **Ernterückstände** können als Bodenbedeckung auf dem Beet liegen bleiben oder zerkleinert auf den Komposthaufen gebracht werden.
- **Rosen und Rhododendron** sind dankbar für einen sauren Mulch (niedriger pH-Wert), etwa aus Eichenlaub oder Torf.
- **Erdbeeren, Rosen** und andere empfindliche Pflanzen, die im Freien überwintern, werden mit Tannen- oder Fichtenzweigen abgedeckt. Das gibt schützende »Saturn-Wärme«.
- **Rhabarberstauden** können geteilt und eingepflanzt werden.
- **Bohnenstangen und Erbsenpfähle** werden herausgenommen und im Schuppen gelagert.
- **Rosen, junge Obstbäume und Beerenbüsche** können gepflanzt werden. Dabei muss man beachten, wie groß sie werden und sie mit genügend Abstand pflanzen.
- **Blumenzwiebeln** – Winterling, Krokusse, Schneeglöckchen, Narzissen, Märzenbecher, Tulpen – können noch gesteckt werden.
- **Frostempfindliche Knollen** – Gladiolen, Knollenbegonien, Dahlien, Jakobslilien, Ranunkeln – werden herausgenommen und im kühlen Wurzelkeller zum Überwintern eingelagert.
- In Gegenden mit milderem Klima können noch **Feldsalat (Nüssler) und Spinat** ausgesät werden. Unter Glas: Schnittsalat, Endivie, Feldsalat, Spinat, Radieschen, Möhren.

• Nicht vergessen: **Wasser abstellen,** damit es bei Frost nicht zum Rohrbruch kommt!



Nach der Ernte ist es Zeit, den Garten winterfest zu machen: Da gibt es noch viel zu tun – vom Abdecken empfindlicher Pflanzen wie Rosen und Erdbeeren bis zum Säubern und Einräumen der Gartengeräte.

KOMPOST – WIE GEHT DAS?

Viele Gärtner vernachlässigen den Kompost. Häufig besteht er aus einem unordentlichen, von Wildkräutern überwucherten Haufen, irgendwo in der hintersten Ecke des Gartens. Dabei ist der Kompost das Herz des Gartens und der Schlüssel zur Fruchtbarkeit.

Wenn die Sonne im Frühjahr an Kraft gewinnt und in die höheren Tierkreisregionen wandert, wächst die Vegetation, es kommt zu einem gewaltigen Aufbau der Biomasse. Wenn Mitt-sommer erreicht ist, verlangsamt sich das Wachstum, bis dann im Herbst, wenn die Blätter vergilben und fallen und die Kräuter verblühen, der Abbau der Biomasse zunimmt. Insekten, Würmer, Pilze, Bakterien und andere Kleinlebewesen zersetzen und verdauen das organische Material. Eine dünne Schicht mulchiger, dunkler Humuserde entsteht. Diese wird dann, wenn der Aufbauzyklus im nächsten Jahr wieder in Gang kommt, die Samen und Brutwurzeln ernähren.

In diesem natürlichen Kreislauf zerfällt die grüne Vegetation einerseits in Samen, andererseits in Humus, um dann erneut wieder zusammenzuwachsen. Der Kompost befindet sich an der Nahtstelle dieses Auf- und Abbaus.

Was kommt in den Kompost?

Das Wort Kompost kommt vom Lateinischen *compositum* und bedeutet »Zusammengesetztes, Gemischtes«. Alle verrottbaren Abfälle aus Garten, Küche und Stall, auch Holzasche vom Herd, Laub, Rasenschnitt bis zu Kaffee- und Teesatz werden kompostiert.

Dabei ist auf das sogenannte **Kohlenstoff-Stickstoff-Verhältnis** zu achten:

- Sägemehl, Papier, Stroh, Herbstlaub und Maishalme enthalten viel Kohlenstoff, aber wenig Stickstoff. Man spricht

von einem **weiten C-N-Verhältnis.**
- Tiermiste, Hülsenfruchtstroh, wie man sie von Erbsen- oder Bohnenranken, abgemähtem Klee oder Luzerne erhält, oder frisch gemähtes Gras enthalten viel Stickstoff. Man spricht von einem **engen C-N-Verhältnis.**
- Ein eher **ausgewogenes C-N-Verhältnis** findet man bei den meisten Küchenabfällen, Kartoffelkraut oder altem Heu.

Die Kunst des Kompostierens besteht darin, Zutaten mit einem weiten und solche mit einem engen C-N-Verhältnis zu mischen, sodass man die ideale Mitte findet. Ein Beispiel dafür wäre eine Mischung von Stroh (weites Verhältnis) mit Kuhmist (enges Verhältnis).

Wenn die Ausgangsstoffe zu stickstoffhaltig sind, dann wird der Haufen faulig und speckig, er riecht schlecht, lockt Fliegen an und verliert an Düngequalität, indem sich das Nitrogen als Ammoniak verflüchtigt.

Wenn dagegen wenig Stickstoff vorhanden ist, dann verlangsamt sich die Zersetzung erheblich; er fängt an zu modern. Kommen noch Kälte und Feuchte dazu, dann erhält man einen sauren, nährstoffarmen torfähnlichen Stoff.

Nicht nur organische Abfälle kommen in den Kompost. Sondern – wie beim Kuchenbacken – auch andere Zutaten:
- Ab und zu eine Schaufel guter **Gartenerde** mit in den wachsenden Haufen hineinstreuen – das fördert die Humusbildung durch Kompostwürmer und Strahlenpilze.
- Etwas kohlensaurer **Kalk** (Kalkmergel), Muschelmehl, Dolomitensteinmehl, Algenkalk oder gemahlene Eierschalen streut man dünn ein – so, wie man Puderzucker auf den Kuchen streut. Das begünstigt die Zellulose verdauenden Bakterienstämme, verbessert den Umsatz der Stoffe und bindet die Säuren. Man sollte aber nicht zu viel Kalk streuen – Brandkalk sowieso nicht –, denn das hindert die Entwicklung der Pilzgeflechte, die den flüchtigen Ammoniak abfangen und in ihr Gewebe einbauen.
- Einige Handvoll **getrockneter Ton,** zu Pulver vermahlen, wird von den kleinen roten regenwurmähnlichen

Kompostwürmern *(Eisenia foetida)* dankend aufgenommen.

- **Holzasche** sollte gut verteilt und verstäubt werden. Wenn sie feucht wird, bildet sie sonst große Klumpen von ätzender Kalilauge. Asche von Steinkohlebriketts darf nicht in den Kompost, da sie zu viel Schwefel enthält. Auch die Asche von Kunststoff oder buntem Glanzpapier ist zu vermeiden, denn sie enthält schädliche Verbrennungsrückstände.
- **Steinmehle** – Granitmehl, Basaltmehl, Grünsand, Phosphatgestein, Thomasschlacke – können ebenfalls bei Bedarf in den Kompost gestäubt werden, wo sie von den aktiven Kleinlebewesen zu biologisch assimilierbaren Chelatkomplexen verarbeitet werden.
- **Kompoststarter** – sie werden viele verschiedene im Gartenfachhandel angeboten – sind nicht nötig, wenn man dem neuen Kompost etwas alten Stammkompost zukommen lässt. Man löst eine Schaufel Stammkompost in Regenwasser auf und begießt den Haufen damit, um ihn zu impfen.
- Wenn das Ausgangsmaterial des Komposts zu trocken ist, kann man ihn auch mit »russischem Tee« (ein in Wasser aufgelöster Kuhfladen) oder dem »Kompoststarter des Vorsitzenden Mao« (eine 4:1-Mischung von Wasser und Urin), mit verdünnter Brennnesseljauche oder Beinwelljauche begießen.

Form und Größe der Kompostmiete

Damit die Verrottung richtig in Gang kommt und damit sich in dem Haufen eine innere Kräftedynamik entwickelt, braucht es eine »kritische Masse«. Der Komposthaufen sollte also nicht zu klein oder zu flach angelegt werden. Die ideale Form ist eine Breite von bis zu 2 Meter und eine kegelartig abgerundete Höhe von 1,50 Meter. Die Länge ist selbstverständlich beliebig. Wenn er kleinere Maße hat, erhitzt er sich nicht genügend und das Kompostmaterial zersetzt sich schlecht. Wenn er dagegen zu groß ist, bleiben die inneren Schichten roh und bekommen oft nicht genug Luft. Letzteres bedeutet, dass anaerobe (sauerstofffreie) Fäulnisprozesse in Gang kommen, was ungünstig wäre.
In einem kleineren Garten ist dagegen ein **Kompostsilo,** wie man es in jedem Baumarkt kaufen oder aus ein paar Latten oder Brettern selbst machen kann, sinnvoller als eine umfangreiche Kompostmiete.
Tipp für kleine Gärten: Auf dem Kompostsilo mit halb verrottetem Kompost eine Schicht Gartenerde aufbringen und die nährstoffhungrigen Zucchini und Kürbis darauf pflanzen – sie werden hervorragend gedeihen.

Die Kompostmiete oder das Kompostsilo sollte direkt auf dem Boden, nicht auf Holzbrettern oder schon gar nicht auf Zementplatten aufgesetzt werden. Auf diese Weise können die Kompostbakterien vom vorhergehenden Haufen den neuen impfen; auch die Kompostwürmer, die sich in der Zwischenzeit im Erdboden verkrochen haben, können ihn von unten her besiedeln.
Es ist von Vorteil, dem Kompost, der ja im gewissen Sinn ein undifferenziertes Lebewesen ist – es sind mehr einzellige Lebewesen in einem Esslöffel Komposterde, als es Menschen auf der Erde gibt oder je gegeben hat –, eine

Haut zu geben. Diese Haut kann aus einer dünnen Schicht Gartenerde bestehen. Besser noch, man gibt ihm einen Mantel aus Blattlaub, altem Heu oder Stroh, verrottetem Sägemehl oder einer anderen stickstoffarmen Substanz, die flüchtige Gase auffängt und den Kompost vor dem Austrocknen schützt. Eventuell kann man ihn mit einer schwarzen Plastikfolie abdecken. Das Schwarz absorbiert die Wärme der Sonne; dabei entsteht ein innerer Kreislauf, wobei die Feuchtigkeit tagsüber nach oben steigt und dann, wenn es abends abkühlt, kondensiert und tropfenweise wieder nach unten sickert. Bei Regenwetter schützt die Folienplane oder ein alter Teppich gegen Auswaschung. Dennoch sollte man den Kompost immer wieder lüften, indem man ab und zu die Plane entfernt.



Der Komposthaufen ist das Herz eines naturnahen Gartens. Wird er gut gepflegt, versorgt er den gesamten Obst- und Gemüsegarten mit nahrhafter, duftender Humuserde.

Die Lebensstadien der Kompostmiete

Es ist nicht übertrieben, den Kompost als ein Lebewesen zu bezeichnen. Auch wenn er keine differenzierten Organe besitzt, so führt er doch einen regen Stoffwechsel. Sein Leben besteht aus drei Stufen. Dann wenn er reif ist, wird er geopfert und seine Lebenskraft an den Garten und die Pflanzen weitergeleitet.

1. Das **Bakterien-Pilz-Stadium** ist die erste Lebensphase des Komposts. Hier findet noch der Abbau der Biomasse statt. Thermophile Bakterien und Pilze zersetzen die Eiweiße zu Aminosäuren und schließlich Ammoniak; Kohlehydrate werden zu einfachen Zuckern, organischen Säuren und CO_2 abgebaut. Bei der Verdauung wird Hitze freigesetzt. Der Haufen dampft. Die Temperatur kann bis zu 70°C steigen. Bei diesen Temperaturen werden Krankheitskeime und die Samen von »Unkräutern« vernichtet. Um ihre Arbeit tun zu können, brauchen die Mikroorganismen genügend Sauerstoff und Feuchtigkeit. Das bekommen sie, wenn der Kompost richtig aufgesetzt wurde.

Wenn der Abbau nicht bald in einen Aufbau umschlagen würde, würden nur Wasser, Kohlensäure und etwas mineralische Asche übrig bleiben. Das wird aber in der nächsten Phase des Kompostlebens verhindert.

2. Die zweite Lebensstufe ist das **Regenwurmstadium.** Mesophile Bakterien, die nicht so hohe Temperaturen ertragen, Pilzfäden, Strahlenpilze und Kompostwürmer besiedeln die Miete von außen her.

Pilze bauen viele flüchtige Stoffe in ihre Myzelien ein und die Regenwürmer nehmen die durch die Pilze vorverdauten Pflanzenreste auf. Mithilfe von etwas Kalk und Ton bauen sie in ihrer Verdauung die wertvollen langkettigen Molekularkomplexe auf, die aus Tonmineralien und Humuspartikeln bestehen.

Für stickstoffhungrige, starkzehrende Gemüse kann man den Kompost in diesem Stadium schon verwenden.
3. Das **Nitratbakterien-** oder **Salpeter-Stadium** ist die dritte Stufe im Leben des Komposts. Nun haben sich die Regenwürmer wieder zurückgezogen und die Miete ist zu einem lockeren, duftenden, reifen **Dauerhumus** geworden. Der Dauerhumus besteht aus sogenannten Ton-Humus-Komplexen. Diese wirken wie ein Magnet auf die positiv geladenen Kationen (Kalzium, Ammoniak, Magnesium, Kali, Natron, usw.), aber auch die negativ geladenen Anionen (Phosphate, Nitrate und Sulfate). Diese Pflanzennährstoffe werden, sicher gegen Auswaschung und Zerfall, von den Ton-Humus-Polymeren festgehalten. Für keimende Samen, Jungpflanzen und Wurzelgemüse ist der reife Humus in diesem dritten Stadium das Richtige.
In einem Zeitalter, in dem über sechzig Prozent der Humusreserven der Erde innerhalb eines Jahrhunderts verloren gegangen sind und Monokulturen auf Agrarwüsten wachsen, kann man nicht genug auf die Notwendigkeit der Humuspflege und Kompostierung aufmerksam machen, auch wenn es nur im kleinen Selbstversorgergarten ist. Mit der Energieverknappung wird der Kunstdünger sowieso teurer werden.



SPÄTHERBST

Je mehr Schnee im November fällt umso fruchtbarer ist's fürs Feld.

Alte Bauernregel

PHÄNOLOGISCHE MERKMALE

November hieß einst auch »Nebelmonat« und »Wolfsmonat«. Die Sonne, die nun vom Sternzeichen Waage in das des Skorpions herabsteigt, hat wenig Kraft. Die Natur verliert an Farbe, auch die allerletzten bunten Blätter der herbstabwerfenden Laubbäume segeln jetzt zu Boden; es wird grau, kalt und trüb. Die Gartenbeete leeren sich langsam. Bei den Kelten war es der Totenmonat, das Ende der hellen Jahreshälfte und zugleich auch der Anfang des neuen Jahreszyklus. Das näher rückende Geheul hungriger Wölfe, das Gekrächse der schwarzen Krähen und Raben kündete die Herrschaft des düsteren Unterweltgottes Samhain (Pluto) an. Der schwarze Gebieter hat nun die Vegetationsgöttin in die Unterwelt entführt und sie zur Königin der Toten und Hüterin der Samen gemacht. Für die Kelten war nun alles, was noch im Freien wächst, tabu (pucca). Nichts durfte mehr geerntet werden. Kräuter und Beeren gehörten nun den Pukken, den wilden Geistern, die nachts über das Land ziehen.
Auch für uns ist der November der Totenmonat. Das Fest des Samhain lebt weiter in Allerheiligen (1. November) und Allerseelen (2. November), wenn man sich rituell an die Verstorbenen erinnert. Ihre Gräber werden mit Tannenzweigen und Licht geschmückt, »damit sie keine kalte Pein leiden«. Sie werden gespeist mit Bohnenbrei, Armeseelenbrot, Seelenbuchelen (Brote mit Bucheckern) oder Zopfbrot.
In den angelsächsischen Ländern wird der Vorabend zu Allerheiligen als »Halloween« gefeiert. Kerzen brennen in ausgehöhlten Rüben oder Kürbissen; Kinder verkleiden sich als Gespenster und Hexen und betteln um kleine Gaben. In Mitteleuropa fällt dieser altkeltische Brauch eher auf den Martinsabend. Auch hier gehen die Kinder auf Heischegänge. Nachdem sie einen Spruch aufgesagt haben

– etwa, »Hier wohnt ein reicher Mann, der uns viel geben kann; viel kann er geben, lang soll er leben!« – bekommen sie Äpfel, Nüsse und Süßigkeiten. Die vermummten Kinder stellen eigentlich die umherziehenden Toten dar, die, je nachdem wie sie behandelt werden, die Lebenden segnen oder verfluchen.

Der 3. November ist der Tag des Jägers Hubertus. Er ist eine verchristlichte Form des schwarzen Jägers, des keltischen Totengottes, der den Sonnenhirsch erlegt. Auch in der Vorstellung des Freischütz lebt das Urbild des Gottes bis heute weiter.
Die zunehmende Dunkelheit und Kälte schlägt manchen auf das Gemüt. Viele werden anfällig für Erkältungen oder Depressionen. Da helfen vor allem Johanniskrauttee, Lindenblütentee oder die Gartenarbeit. Bewegung und kühle Luft stärken wie kaum etwas anderes die geistige und leibliche Gesundheit.

WAS ES IM SPÄTHERBST ZU TUN GIBT

- **Obstbäume und Beerensträucher pflanzen** (>).
- **Baum- und Heckenschnitt:** Viele Gärtner beschneiden nun ihre Obstbäume oder lichten die Hecken aus. Es wäre jedoch besser, diese Arbeit auf das zeitige Frühjahr zu verschieben. Dann sind die Gehölze weniger frostgefährdet und die Schnittwunden vernarben schneller.
- Das **Herbstlaub** braucht nicht weggerecht und verbrannt zu werden; es kann liegen bleiben, damit die darin enthaltenen Mineralien dem Kreislauf der Stoffe erhalten bleiben. Bis zum nächsten Frühling wird das Laub sowieso von Pilzen und Bakterien zersetzt sein. Die Gerbstoffe und andere biotische Substanzen im Laub, die vom Regen ausgelaugt werden, wirken wie ein »Heiltee« auf den Boden.
- **Gartennützlinge** schützen: Nistkästen aufhängen. Laub, Reisig, Wurzelstrünke und Äste an geschützten Stellen als Unterschlupf für Igel – auch Kröten, Eidechsen und Blindschleichen – aufhäufen. Vögel kann man füttern.
- Spätherbstliches **Mulchen** der Obstbäume, Ziergehölze und Beerenbüsche sollte jetzt erfolgen. Rosen anhäufeln und mit Fichtenzweigen oder Heidekraut abdecken. Spargel, Rhabarber und Erdbeeren am besten mit altem, verrottetem Mist mulchen.
- Es ist noch Zeit, den **Boden zu lockern** und mit Urgesteinsmehl zu bestäuben. Wo der Boden zum Sauren tendiert, das heißt, wo der pH-Wert unter 5,5 liegt, kann man mit mildem Kalkdünger – Kalkmergel, gelöschtem Kalk, das magnesiumhaltige Dolomitmehl, kieselsaurem Thomaskalk – nachhelfen. Aber nicht zu viel!
- **Kompost** kann umgesetzt werden.
- **Wasserbecken,** Regenwasserfässer und Leitungen sollten geleert werden, damit das Eis sie nicht sprengt.



Der Spätherbst ist der beste Zeitpunkt zum Pflanzen von Obstbäumen. Frisch gepflanzt, sind sie dankbar für einen Schutz aus warmem Mulch und können so über Winter und Frühjahr gut anwachsen.

OBSTBÄUME PFLANZEN

Der späte Herbst ist die beste Zeit zum Pflanzen der Obstbäume. Natürlich sollte der Boden noch frostfrei sein. Für große Gärten und Streuobstwiesen wählt man am besten traditionelle Hochstammbäume, die eine große Krone entwickeln und im Lauf der Jahrzehnte eine Obstwiese wie aus dem Bilderbuch entstehen lassen. In kleine Gärten holt man Halbstämme, Spindelbäume oder Spalierobstbäume.

Zunächst hebt man eine Pflanzgrube aus und legt einen stabilen Pfahl bereit, der dem Bäumchen Halt gibt, bis es stabile Wurzeln in den Boden getrieben hat. Der Pfahl wird fest in die Pflanzgrube eingeschlagen, erst danach pflanzt man das Bäumchen dazu. Würde man den Pfahl erst nach dem Pflanzen einschlagen, könnten Wurzeln verletzt werden.

Da die Wurzeln des Obstbäumchens beim Pflanzen weder gebogen noch geknickt werden dürfen, sollte die Pflanzgrube tief genug sein (etwa 80 cm). Wenn der Boden zu schwer ist, lockere man ihn auf durch Beimischung von Sand, Torf und feinem Humus. Man sollte auch darauf achten, dass der Baum später Platz hat, sich zu entfalten. Ein Helfer sollte das Bäumchen gerade halten, während man die Wurzeln einbettet. Das Bäumchen muss gut mit Wasser eingeschlämmt werden. Der Wurzelhals sollte nicht unter der Erde zu liegen kommen.

Der Stamm wird an einem Pfahl festgebunden, damit der Wind das Bäumchen nicht zu sehr rüttelt. Wenn Wühlmäuse ein Problem sind – sie fressen gerne die Wurzeln junger Obstbäume – , dann sollte man den Wurzelballen mit Maschendraht schützen. Auch gegen Verbiss von Rehen oder Hasen kann man den Stamm mit einem engmaschigen Drahtzaun schützen.

Tipp für kleine Gärten: Reichlichen Ertrag auf minimaler Anbaufläche liefern Spalier-Obstbäume. Man kann sie an (fast: nicht an der Nordseite) allen Außenwänden des Hauses einpflanzen, wo sie durch die Wärme, die von den Mauern abstrahlt, hervorragend gedeihen. Freistehend eignen sich schwachwüchsige Obstbäume für kleine Gärten: Schwach wächst hier nur die Unterlage des Baumes, die kleinen Spindel- oder Buschbäumchen fruchten reichlich. Und eine dritte Möglichkeit: Auch als Obstbaumhecke kann man Apfel- und Birnbaum auf wenig Bodenfläche ziehen – entlang des Grundstücks in sonniger Lage.



Beerenbüsche pflanzt man ebenfalls im Herbst. Die Aronia zum Beispiel ist eine extrem frostharte Beerensorte, die vitaminreiche Beeren für Saft und Marmelade liefert.

BEERENSTRÄUCHER UND WILDOBST PFLANZEN

Auch Sträucher und Wildobsthecken als Teile der »essbaren Landschaft« kann man nun anpflanzen. Folgende Gehölze eignen sich dafür:

- **Mährische Eberesche:** eine Mutation der Vogelbeere mit größeren, süßeren Früchten. Die vitaminreichen Beeren eignen sich für Most, Mus und Marmelade.
- **Schlehe** oder Schwarzdorn: Diese wilde Pflaumenart schmeckt erst, wenn der Frost sie erwischt hat. Aus ihr kann man nicht nur Marmelade, Gelee und Saft herstellen, sondern auch den beliebten Pflaumenschnaps Slibowitz.
- **Weißdorn:** Die roten Beeren sind essbar. Sie haben aber harte Kerne und schmecken mehlig und fad. Die Vögel jedoch mögen sie. Weißdornblüten und -blätter sind ein erprobtes Herz-Kreislauf-Mittel.
- **Sanddorn:** Die säuerlichen, orangefarbenen Beeren sind besonders Vitamin-C-haltig und helfen bei Erkältungskrankheiten.
- **Kornelkirsche** oder Dirlitze: Das Heckengehölz ist im zeitigen Frühling eine hervorragende Bienenweide und schenkt Früchte, die sich zu Gelee, Kompott und Saft verarbeiten lassen.
- **Mahonie:** Das stachelblättrige Gewächs hat schöne gelbe Blüten, die nach Honig duften und den Bienen Freude machen. Die säuerlichen Beeren können im Herbst zu Säften, Gelees oder Wein verarbeitet werden.
- **Weitere Sträucher,** die noch in der »essbaren Landschaft« gepflanzt werden können, sind: Johannisbeeren, Brombeeren, Holunder, Haselnusssträucher, Apfelbeeren *(Aronia),* Stachelbeeren und Traubenkirschen.

Tipp für kleine Gärten: Brombeeren lassen sich – ebenso wie Himbeeren – an Holz- oder Drahtzäunen entlang prima als »Hecke« ziehen. Sie brauchen dafür nur minimalen Platz auf

dem Boden, nutzen die Sonneneinstrahlung gut aus und liefern auch dem »Mini-Gärtner« eine Menge gesunde, wohlschmeckende Beeren. Johannis- und Stachelbeeren gibt es auch als Hochstämmchen zu kaufen – oder man zieht sie selbst: So erntet man reichlich Beeren auf wenig Bodenfläche – und die Beerenbäumchen sehen noch dazu dekorativ aus.

Andere empfehlenswerte Beerensträucher, wie die Goji-Beere (Gemeiner Bocksdorn) und der Sibirische Strahlengriffel, eine kleine frostverträgliche Kiwi-Art, lassen sich besser im Frühjahr anpflanzen.

MEINE FAVORITEN IM HERBST



Endivien ☼

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: sonnig, Boden locker, lehmig-humos
Anbau/Pflege: Endivien wird ab Mai im Saatbeet gesät oder ab Juni/Juli direkt ins Freiland. Direktsaaten gut vereinzeln, da jeder Kopf mindestens 30 cm breit wird. Im Sommer gibt es aber auch kräftige Pflänzchen vom Gärtner zu kaufen. Endivien braucht wenig Pflege, keine zusätzliche Kopfdüngung, aber in Trockenzeiten ausreichend Wasser.
Ernte/Verwendung: Endiviensalat kann bis in den späten Herbst hinein auf dem Beet bleiben. Gegen leichten Frost deckt man das Beet mit einem Vlies ab. Friert es stärker,

zieht man die Salatköpfe samt Wurzel heraus und schlägt sie im Frühbeetkasten ein oder lagert sie eingetopft im kühlen Keller. Wer einen solchen nicht besitzt, wickelt die ganze Pflanze dick in Zeitungspapier ein und lagert sie so kühl wie möglich. Dann muss man allerdings regelmäßig auf Fäulnis kontrollieren.



Zuckerhut ☼

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: sonnig, Boden humusreich, locker
Anbau/Pflege: Wie Endivien wird der spitzkegelige Zuckerhut kultiviert. Auch diese Salatköpfe brauchen viel Abstand zueinander, mindestens 30-40 cm. Wie Endivien ist

er sehr pflegeleicht und braucht vor allem ausreichend Wasser, um seine großen Köpfe ausbilden zu können. Zuckerhut wird nicht gebleicht, die inneren Blätter sind ohnehin zart und hell.

Ernte/Verwendung: Auch Zuckerhut verträgt leichten Frost und wird geerntet und gelagert wie Endivien. Die großen, geschlossenen Zuckerhutköpfe sind aber besser haltbar als Endivienköpfe. Zuckerhut enthält noch etwas mehr Bitterstoffe als Endivien und ist deshalb so gesund. Er kann auch als gedünstetes Gemüse zubereitet werden und schmeckt dann ähnlich wie der bekannte Radicchio. Die großen, stabilen Blätter eignen sich gut als Hülle um vegetarische Rouladen.



Lauch ☼◑

Nährstoffbedarf: Starkzehrer
Standort: sonnig bis halbschattig, Boden locker, tiefgründig und humusreich
Anbau/Pflege: Lauch kann von April bis Juni direkt in Freiland gesät oder von Ende April bis Anfang August

gepflanzt werden. Man pflanzt 10 cm tief in lange Furchen, die man auf dem Beet zieht. Größere Pflanzen häufelt man an, damit möglichst lange zarte weiße Schäfte entstehen.
Ernte/Verwendung: Sorten, die für die Überwinterung geeignet sind (steht auf der Samenpackung), können über den Winter auf dem Beet bleiben und an frostfreien Tagen nach Bedarf geerntet werden. Wenn allerdings nach strengem Frost mehrere Tage Tauwetter herrscht, sollte man die Stangen auf Fäulnis kontrollieren. Im Herbst geernteter Lauch hält sich in Zeitung gewickelt oder in feuchten Sand eingeschlagen im kalten Keller einige Wochen.



Kohlrabi ☼◑

Nährstoffbedarf: Starkzehrer
Standort: sonnig bis halbschattig, Boden locker, humusreich
Anbau/Pflege: Kohlrabi können ab Februar im Haus vorkultiviert werden, ab Ende März kann schon ins Freiland

ausgepflanzt werden. Die Pflänzchen nur so tief setzen, dass der Wurzelansatz mit Erde bedeckt ist, sonst ist die Knollenbildung gestört. Kohlrabi braucht ausreichend Wasser, damit er nicht holzig wird. Wassermangel führt auch dazu, dass die Knollen aufplatzen. Spezielle Herbstsorten sind weniger kälteempfindlich und vertragen sogar leichten Frost. Sie haben auch den Vorteil, dass sie weniger verholzen. Kohlrabi vertragen sich mit den meisten Gemüsen gut, nur nicht mit anderen Sorten aus der Kohlfamilie und mit Zwiebeln und Lauch.
Ernte/Verwendung: Die Kohlrabiknollen am besten jung ernten, dann sind sie am zartesten.



Apfelbaum ☼◐

Nährstoffbedarf: je nach Wurzelunterlage gering bis hoch
Standort: offen, Boden humusreich, lehmig, allenfalls leicht sandig, nicht zu trocken
Anbau/Pflege: Einen Apfelbaum sollte jeder pflanzen, der einen Garten hat. Kaufen Sie Ihr Bäumchen in einer guten

Baumschule, dort wird man Sie beraten. Es gibt Sorten für raue und für geschützte Lagen. Sehr kleine Gärten sind mit Spindelbäumen oder einer Spalierhecke gut beraten, auf große Wiesen passen Hochstämme. Beim Pflanzen im Herbst darauf achten, dass die Wurzeln nicht geknickt werden. Bei Wühlmausgefahr den Wurzelballen mit einem Drahtkäfig schützen. Junge Bäume gründlich und regelmäßig gießen.

Ernte/Verwendung: Von August bis in den Oktober hinein ist Erntezeit – je nach Sorte. Die frühen Sorten müssen bald verbraucht werden und sind nicht lange haltbar, unter den später reifenden Sorten sind gute Lageräpfel, die bis ins nächste Frühjahr hinein haltbar sind.



Birnbaum ☼

Nährstoffbedarf: mittel
Standort: sonnig und warm, geschützt, Boden humusreich, wasserdurchlässig
Anbau/Pflege: Birnbäume brauchen mehr Schutz und Wärme als Apfelbäume. In raueren Lagen gedeihen sie am besten als Spalierbäume an der warmen Hauswand an der Süd- oder Ostseite. Während der Fruchtentwicklung reichlich gießen, weil sonst harte Steinstellen im Fruchtfleisch entstehen.
Ernte/Verwendung: Birnen pflückt man, sobald sich der Stiel bei Berührung leicht löst. Es gibt Lagerbirnen, die erst nach einigen Wochen Genussreife erreichen und solche, die

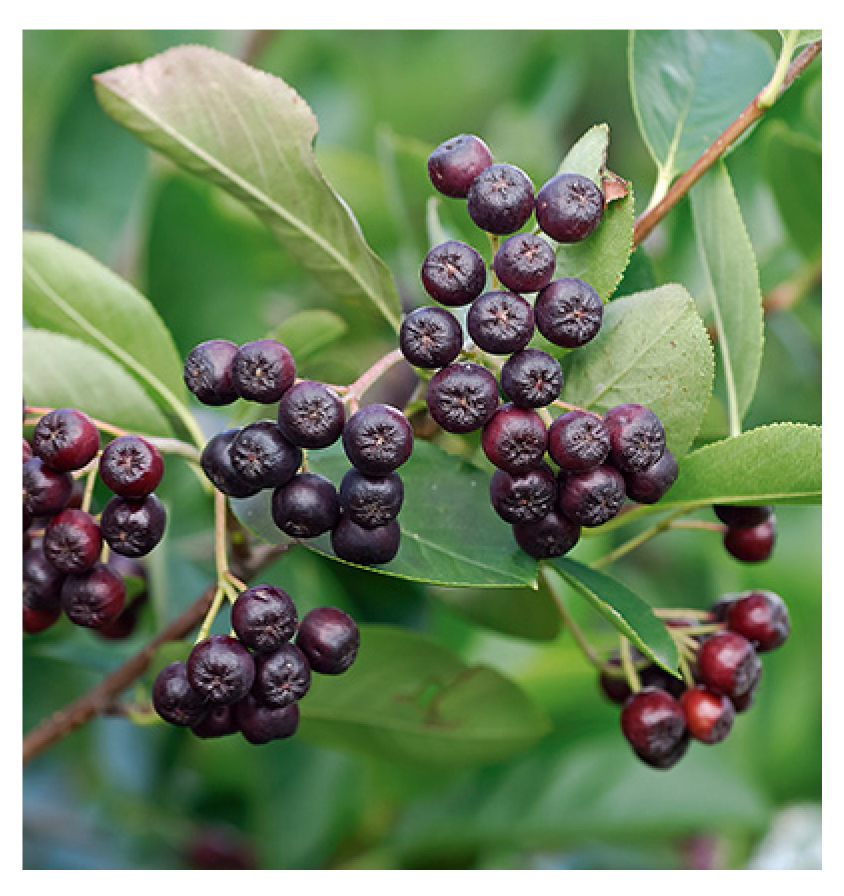
am besten sofort verzehrt oder verarbeitet werden. Lassen Sie sich in einer spezialisierten Baumschule beraten!



Johannisbeeren ☼◐

Nährstoffbedarf: mittel
Standort: sonnig bis halbschattig, Boden humusreich, wasserdurchlässig
Anbau/Pflege: Johannisbeeren werden wie Obstbäume am besten im späten Herbst gepflanzt. Beerensträucher wie Johannisbeeren sind kinderleicht in der Pflege und liefern mit minimalem Aufwand über Jahrzehnte zuverlässig Ertrag. Sie sind auch für raue Lagen geeignet.
Johannisbeersträucher mögen es gern, wenn ihr Wurzelbereich frei von konkurrierenden Pflanzen gehalten wird, am besten durch eine Mulchauflage. Jedes Jahr im Herbst oder zeitigen Frühjahr sollten die Triebe bodennah abgeschnitten werden, die älter als etwa 3 Jahre sind, damit fruchtbare Jungtriebe nachwachsen. Im Frühjahr vor dem

Fruchtansatz ist der Johannisbeerstrauch dankbar für etwas Kompost, den man einfach auf den Wurzelbereich aufstreut. **Ernte/Verwendung:** Johannisbeeren können über Wochen hinweg geerntet werden. Je länger sie hängen und je sonniger sie stehen, desto süßer die Beeren. Praktisch zum Ernten und für kleine Gärten oder Balkone sind Johannisbeer-Hochstämmchen.



Aronia ☼◐

Nährstoffbedarf: gering
Standort: sonnig bis halbschattig, anspruchslos
Anbau/Pflege: Aroniabeeren sind extrem gesund, extrem anspruchslos an Boden und Standort und extrem frosthart. Deshalb werden die aus Nordamerika stammenden Beeren sogar in rauen Lagen Sibiriens als wertvolle Vitaminlieferanten angebaut. Die Büsche erreichen bis zu 2 m Höhe und werden im Herbst gepflanzt. Wichtig zu wissen: Die Pflanzen wuchern unterirdisch, deshalb sollte man sie nicht zu nah an den Gemüse- oder Blumengarten pflanzen. Oder eine Wurzelsperre einbauen.
Ernte/Verwendung: Die sehr vitamin- und mineralstoffhaltigen schwarzen Beeren sind etwa ab Ende August erntereif – sobald die Beeren durch und durch

schwarz gefärbt sind. Roh schmecken sie sehr herb, deshalb verarbeitet man sie meist zu Saft, Marmelade oder Gelee.
Tipp: Aronia eignet sich auch für kleine Gärten. Sie bildet, in Reihe gepflanzt, eine Sichtschutzhecke, die, nach der Ernte, auch einen moderaten Schnitt verträgt. Sogar im Kübel auf dem Balkon kann man Aronia anbauen. Sie braucht einen sonnigen Platz und reichlich Wasser.



WINTERLICHE RUHEZEIT

Dezember kalt mit Schnee gibt Korn auf jeder Höh'.

Alte Bauernregel

Im Dezember wandert die Sonne vom Sternzeichen Skorpion in das des Schützen. Die Menschen ziehen sich nun in die warme Stube zurück, in Garten und Feld gibt es nichts mehr zu tun. Abgeräumt, vielleicht auch mit Schnee bedeckt, liegen nun die ruhenden Beete. Flora und Fauna befinden sich in Winterstarre, die Samen schlafen ungestört in der Erde. Die Pflanzenerscheinungen ruhen in den Urbildern des Sternenkosmos, aber auch im Geiste des Gärtners. Vor seinem inneren Auge werden schon die Beete erneut bestellt, die Fruchtfolgen und Pflanzengemeinschaften des kommenden Jahres ausprobiert. Die Erfahrungen vergangener Gärtnerjahre spielen da mit hinein und bereiten im Einklang mit den Kräften und Wesen der Natur eine neue »Inkarnation« des Gartens vor.

»WOLFSMONAT« DEZEMBER

Im Dezember, dem »Wolfsmonat«, wird es von Tag zu Tag dunkler. Die indogermanischen Sagen sprechen von einem Ungeheuer in Gestalt eines Wolfs oder einem ähnlichen Dämon, der die Sonne und somit das lebensspendende Licht zu verschlingen droht. Aber am 21. Dezember ist der Tiefpunkt erreicht, es ist Wintersonnenwende. Das Lebenslicht wird in der finstersten Nacht, in der Tiefe der Erde, neu geboren. Schon die Heiden feierten dieses Ereignis als ein zwölftägiges Fest. In diesen zwölf »Mutternächten« (angelsächsisch Modranicht) durften keine unnötigen Arbeiten verrichtet werden. Alle Räder – Spinnrad, Wagenrad – mussten ruhen, denn auch das Jahresrad stand nun still. Niemand wagte es, das Tabu zu brechen, denn sonst schickte der »wilde Jäger« einen seiner Hunde, und dieser würde ein Jahr lang nicht weichen. Erst am zwölften Tag schob der mächtige goldborstige Eber des Freyr – er ist uns noch heute als das Glück bringende Marzipanschwein erhalten geblieben – das Rad wieder an. Die zwölf stillen Tage galten als sakraler Raum »zwischen den Jahren«. Es sind die Rauch- oder Raunächte, in denen Haus und Stall mit dem Rauch von Beifuß, Wacholder, Tannenharz, Duftgras – später mit Weihrauch – geweiht wurden. Diese Nächte sind auch Orakelnächte. Jeder der zwölf Tage stand für einen der künftigen Monate. Anhand des Wetters in diesen Tagen versuchten die Bauern das Wetter für das kommende Jahr zu erkennen. In den heiligen Nächten kam der Geist des Winters aus dem tiefen Wald - oft mit einem Schlitten oder auf einem Hirsch reitend. Durch den Rauchfang, den Geistereingang, kam er in die mit dem »Wintermaien« (Tannenzweige, Efeu, Mistel, Stechpalme, Weihnachtsbaum) geschmückte Stube, streute seinen Segen in die sauber geputzten Schuhe und berührte Frauen und weibliche Tiere mit der Lebensrute. Im Volkschristentum

lebt die Gottheit als Sankt Nikolaus weiter, der am 6. Dezember mit dem Knecht Ruprecht oder dem Krampus erscheint.

Uralt ist auch der Brauch, dass junge Frauen zu Monatsbeginn Zweige von Kirschen, Apfelbäumen, Quitten, Kornelkirschen, Birnen, Weißdorn oder Schlehe schneiden und ins Wasser stellen, damit sie zur Sonnenwende, als Zeichen des siegreichen Lebens, aufblühen. Noch heute schneiden die Frauen am Barbaratag (4. Dezember) die sogenannten Barbarazweige. In England werden dem britischen Regenten blühende Zweige vom heiligen Weißdornbaum, der in Glastonbury wächst, überreicht.

JANUAR, DER »SCHNEEMONAT«

Karl der Große bezeichnete den Januar oder Hartung als den Schneemonat. Die Sonne, von der alles Pflanzenwachstum abhängt, hat zwar ihren Tiefstpunkt in den Weihnachtsnächten über wunden, aber sie ist noch schwach und bewegt sich in diesem schneereichsten Monat des Jahres in den unteren Tierkreiszeichen, vom Schützen in den Steinbock. Der Garten ruht unter einer tiefen Schneedecke, oder in der heutigen Zeit der Klimaerwärmung, unter einer kalt-feuchten Mulchdecke aus Blätterlaub, altem Heu oder Stroh.

Für den Gärtner gibt es draußen wenig zu tun. Nun arbeiten die Heinzelmännchen für ihn. Unter dem schützenden Mulch sind Abermilliarden Klein- und Kleinstlebewesen dabei, den Humus aufzubauen und dem Boden eine gute Gare zu geben. Frost und Schnee vermitteln dem Erdboden die harmonischen, gestaltenden Bildekräfte des Kosmos und drängen die potentiellen Schädlinge zurück. Davon sind vor allem die biodynamischen Gärtner überzeugt.

Dieser Gedanke war auch den alten Heiden nicht fremd: Frau Holle und die Geister der Toten schütteln ihre Federbetten aus. Die herabrieselnden daunigen Flocken, glaubten sie, vermitteln den Feldern und Beeten die Fruchtbarkeit des kommenden Jahres. Das ist ein mystisches Geschehen, in das der Gärtner nicht hineinpfuschen soll. Seine Arbeit ist jetzt ebenfalls eine geistige. Am warmen Herd sitzend, sollte er den künftigen Garten mit seinem inneren Auge visualisieren. Er sollte sich vorstellen, wo und was er sät und pflanzt und wie es wächst.



Manche Gemüsearten können in der kalten Jahreszeit auf dem Beet bleiben, etwa Lauch und Rosenkohl, und dann mitten im Winter nach Bedarf geerntet werden.

WAS ES IN DER WINTERLICHEN RUHEZEIT ZU TUN GIBT

- **Ernten:** Wo der Schnee nicht zu tief liegt oder der Boden nicht zu sehr gefroren ist, kann man noch Lauch (Porree), Feldsalat (Nüssler), Rosenkohl, Grünkohl, Pastinaken, Topinambur und Meerrettich ernten.
- **Zichorienwurzeln** (Witloof, Brüsseler Chicorée) können in Boxen im Keller oder im Kuhstall getrieben und geerntet werden.
- **Sauerkraut** pflegen.
- **Obstlager** regelmäßig kontrollieren, faulende Früchte herausnehmen, reifes Obst laufend verarbeiten.
- Im **Wurzelkeller** sollte man darauf achten, dass der Kohl – Rotkohl, Weißkohl, Spitzkohl - nicht schimmelt. Befallene Blätter müssen sorgfältig entfernt werden. Auch die eingemieteten Möhren, Roten Beten, Schwarzwurzeln und Kartoffeln – die ihren eigenen Lagerraum haben müssen – werden regelmäßig kontrolliert.
- In Töpfen **an der Fensterbank** Kresse und Kerbel säen.
- Wintersalate können mit den zarten **Keimlingen** von Senf, Alfalfa, Linsen, Kresse, Buchweizen, Mungbohnen, Sojabohnen oder Weizenkörnern verbessert werden. Diese Samen, die bei der Keimung fast alle lebenswichtigen Vitamine, Phytohormone und Mineralien aktivieren, werden in feuchten Gläsern im warmen Zimmer zum Sprießen und Sprossen gebracht. Man weicht sie ein, badet sie jeden Tag erneut in lauwarmem Wasser und wartet, bis sich die ersten grünen Keimblätter gebildet haben.
- Wenn es das Wetter erlaubt, wäre es vorteilhaft, den **Kompost zu wenden.**
- **Asche vom Holzfeuer** ist wertvoller Dünger und kann auf die Beete gestreut werden. Besonders die Kartoffeln im zukünftigen Kartoffelbeet werden dafür dankbar sein. Asche

von Steinkohle enthält jedoch zu viel Schwefel und versäuert den Boden.

- **Gartengeräte** reinigen, einfetten und notfalls reparieren.
- **Hecken, Beerenstauden und Obstbäume** können gegen Ende der Ruhezeit geschnitten oder ausgelichtet werden. Aber Vorsicht! Die meisten schneiden zu viel und zu radikal, und dann gibt es im nächsten Jahr Blattlaus- oder Schildlausbefall oder die Bäume reagieren mit steil in die Höhe wachsenden Angsttrieben.

Eine gute Regel, die mir der Bauernphilosoph Arthur Hermes beibrachte, ist, nur ein Drittel von dem zu schneiden, was man sich auf ersten Blick vorgenommen hat. Auch sollte man nicht vergessen, die größeren Schnittstellen mit Baumwachs zu verkitten.

Frühjahrsblühende Zierhölzer, wie Forsythie, Zierkirschen, Kornelkirsche oder Zierquitten, sollte man zu dieser Zeit gar nicht schneiden.

- **Garten planen** fürs nächste Jahr. Samen bestellen.
- Ältere Samen, die man schon länger aufbewahrt hat, kann man auf ihre **Keimfähigkeit prüfen.** Man tut das, indem man eine genaue Zahl – 10 bis 30 – auszählt und im warmen Zimmer in Töpfen oder – bei kleineren Samen – zwischen zwei Blätter Löschpapier sät, die man dann konstant feucht hält. Auf diese Weise kann man den Prozentsatz der noch keimfähigen Samen ermitteln.

Die Keimfähigkeit der Arten ist unterschiedlich. Einige Wildpflanzenarten behalten ihre Vitalität über Jahrzehnte. Hier eine Tabelle, die uns die ungefähre Zeitspanne angibt, wie lange wir Samen aufbewahren können, ehe die Keimfreudigkeit nachlässt:

So lange sind Samen keimfähig	
Sellerie	**8 Jahre**
Gurke, Kürbis, Endivie	**6-7 Jahre**

Rote Bete, Aubergine, Kohlsorten, Rettich, Salat	**5-6 Jahre**
Spinat, Chicoree, Möhre, Senf, Feldsalat	**4-5 Jahre**
Bohnen, Paprika, Tomate, Sellerie, Spargel	**3-4 Jahre**
Lauch, Erbsen, Zwiebeln, Petersilie	**2-3 Jahre**
Zuckermais, Haferwurzel, Schwarzwurzel, Pastinake	**1-2 Jahre**



Ein sorgfältig geführtes Gartentagebuch kann man über den Winter auswerten und die Ergebnisse in die Planung des neuen Gartenjahres einfließen lassen.

GARTENTAGEBUCH AUSWERTEN

Nachdem die Ernte eingebracht und die Gartenarbeit abgeschlossen ist, lohnt es sich, noch einmal in das Gartentagebuch zu schauen. Dadurch bekommt man einen Überblick über den Jahresbogen. Wie war das diesjährige Wetter? Welche Gemüse gediehen am besten? Das ist jedes Jahr anders; mal sind es die Kohlpflanzen, die eine besonders ertragreiche Saison hatten, mal sind es die Wurzelgemüse. Wenn der Sommer besonders heiß war, dann sind Kürbisse, Mais, Bohnen, Aubergine, Okra oder Tomaten im Vorteil – alles übrigens Pflanzen aus den Subtropen. War es ein Schneckenjahr, ein Wühlmausjahr oder waren die Vögel die Widersacher, die es dem Gärtner schwer machten? Auch die besonderen astronomischen Aspekte sollten in dem Tagebuch aufgeschrieben sein: unter anderem die Stellung des Mondes im Tierkreis, an der man früher die Wurzel-, Blatt-, Blüten- und Fruchttage ermittelte. Auch die Planetenkonstellationen, die Konjunktionen und Oppositionen, die Mond- und Sonnenfinsternisse sollten vermerkt sein. Über die Jahre hinweg ergeben sich da Muster; man merkt, dass der Garten nicht ein isolierter Mechanismus ist, sondern dass es Korrespondenzen und Resonanzen mit dem kosmischen Geschehen gibt.

Wenn man jahrzehntelang einen Gemüsegarten betreibt, dann erkennt man die wiederkehrenden natürlichen Rhythmen, die sich im Garten, in der Flora und Fauna, offenbaren. Das Gartentagebuch wird zur Grundlage einer empirischen, phänologischen, lokal bezogenen Wissenschaft. Es hilft dem Gärtner sich einzustimmen. Und es hilft ihm beim Planen der Fruchtfolgen für das nächste Jahr.



Obstbäume und Beerenbüsche beschneidet man am besten gegen Ende der winterlichen Ruhezeit, wenn keine starken Fröste mehr zu erwarten sind.

OBSTBÄUME UND BEERENBÜSCHE

Die richtige Pflege von Obstbäumen ist ein anderes Kapitel der Gärtnerkunst als der Gemüseanbau. Dennoch ist auch der Gemüsegärtner froh, wenn er Haselnussbüsche, Felsenbirnen, Elsbeeren, Johannis-beeren, Himbeer- und Stachelbeersträucher, sowie Obstbäume, wie Äpfel-, Birnen-, Kirsch-, Pfirsich-, Zwetschgen- und Pflaumenbäume hat, die ihm im Herbst schmackhafte Kostbarkeiten bieten. Wenn man einen Garten plant, muss man diese Gehölze so setzen, dass sie den Gemüsegarten nicht beschatten. Am Rande des Gartens gepflanzt, können sie jedoch zur Verbesserung des Mikroklimas beitragen, indem sie den Wind verlangsamen. Auch für die nektar- und pollensuchenden Bienen sind die Obstgehölze ein Segen.

Obstbaumschnitt

Der Obstbaumschnitt im Herbst ist für viele Gärtner eine okkulte Wissenschaft. Da ist man Meister der Natur und ordnet sie seinem Willen unter. Der natursinnige alte Bergbauer Arthur Hermes meinte dazu: »Da wird viel zu viel geschnipselt und gesägt. Es ist eine gute Regel, nur ein Drittel von dem zu schneiden, was man sich vorgenommen hat. Wenn man zu viel schneidet, kompensiert es der Baum mit vielen Angsttrieben.«

Viele vergessen den eigentlichen Sinn des Schnitts. Und dieser ist, vor allem,

- die Krone aufzulockern und zu durchlichten
- junge Triebe, die senkrecht durch die Krone wachsen, zu entfernen
- ein gutes Gleichgewicht herzustellen zwischen den jüngeren Safttrieben und den älteren Fruchtruten, auf denen

sich die Fruchtknospen befinden. Mit einem starken Schnitt kann man gegebenenfalls ältere Bäume verjüngen.
Beim Schneiden sollte man keine herausragenden Aststummel hinterlassen, sondern die Zweige und Triebe glatt und eben am Baumstamm bzw. am Ast abschneiden. Die frischen Wunden werden anschließend mit Baumwachs versiegelt, damit sie von der nachwachsenden Rinde wieder überwallt werden können. Aststummel verhindern das Heilen; sie trocknen aus und werden anfällig für Pilzbefall.

Beerenobstschnitt

Beerensträucher wie Johannisbeeren oder Stachelbeeren brauchen im Spätherbst oder Winter einen Auslichtungsschnitt. Die Ruten tragen nur in den ersten drei oder vier Jahren Früchte. Deswegen sollte man die alten Triebe herausschneiden, und zwar direkt über dem Boden. Die Ruten der Himbeeren sind zweijährig. Nachdem sie im zweiten Jahr gefruchtet haben, kann man sie im Herbst direkt über dem Erdboden abschneiden. Himbeeren mögen einen feuchten Standort. Da sie einen leicht sauren Boden bevorzugen, kann man sie mit Tannenzweigen oder Rindenmulch im Winter schützen.

DER GARTEN – EIN PARADIES

Das altpersische Wort für Garten ist *Pardez.* Daher kommt unser Wort Paradies. Der Garten kann tatsächlich so etwas wie ein Paradies für uns Menschen sein, wenn wir es zulassen. Er nährt nicht nur unseren Körper mit frischen, vitaminreichen Gemüsen und Obst. Mit seinen bunten Blumen und herumflatternden Schmetterlingen, mit seinen zarten und erdigen Düften, mit Vogelgezwitscher, Grillengesang, dem Summen der Bienen und Hummeln, durch Begegnungen mit schillernden Käfern, Schwebfliegen, Kröten und Blindschleichen – überhaupt mit seinem ständigen wundersamen Wandel nährt er auch unsere Seele und unseren Geist. Der Garten ist ein Ort der Meditation. Er kann uns in diesen schnelllebigen, stressigen Zeiten gesund halten. Die rhythmische Arbeit in der frischen Luft bei Sonnenschein und Regen, das Hacken und Jäten und Gießen und Ernten – all das ist Meditation, die uns mit den tieferen Schichten unserer Seele verbindet, die uns zu uns kommen lässt.

Ist es nicht viel zu eng gesehen, wenn wir den Garten lediglich als eine landwirtschaftliche Produktionsfläche definieren? Als einen Ort des Malochens, an dem – im ständigen Kampf gegen Wetter, Unkraut und Schädlinge – Nahrungmittel erzeugt werden?

Der Garten lässt uns bewusst teilhaben am lebendigen Reigen der Natur, einem Tanz, der im Einklang mit dem Kosmos, mit den Rhythmen der Sonne, des Mondes und der Sterne stattfindet. Die Pflanzen, die im Garten keimen, wachsen, blühen und dann wieder verschwinden, sind wie Besucher aus dem hohen Himmel. Mutter Erde schenkt ihnen den stofflichen Leib, in dem sie sich in wandelnder Erscheinung verkörpern, bis sie wieder ihre Verkörperung verlassen. Der Gärtner schafft ihnen durch seine Tätigkeit

lediglich einen Landeplatz, an dem sie sich verkörpern können.

MEINE FAVORITEN IM WINTER



Feldsalat ☼◑

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: sonnige bis halbschattig, Boden humusreich, locker
Anbau/Pflege: Feldsalat eignet sich gut als Nachkultur ab Mitte Juli. Dieser im Hochsommer ausgesäte Salat ist bereits

ab September erntereif. Im September ausgesäter Feldsalat läuft zunächst auf und wächst je nach Witterung, stellt aber bei Temperaturen unter 8°C sein Wachstum ein. Er überlebt auch ohne Abdeckung den Winter und kann dann bereits im zeitigen Frühjahr geerntet werden. Feldsalat baut man meist in Reihen an. Breitwürfig gesät, fällt die Ernte größer aus, aber man braucht Übung, um nicht zu dicht zu säen.

Ernte/Verwendung: Bereits erntereife Rosetten vor drohendem Schnee und Frost mit Vlies abdecken, dann kann man auch mitten im Winter portionsweise ernten.



Winterpostelein ☼

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer
Standort: halbschattig, Boden nährstoffarm
Anbau/Pflege: Winterpostelein sät man im Herbst ins Freiland oder in Töpfe oder Balkonkästen. Die Samen keimen erst, wenn es kälter als 12°C ist. Lässt man die Pflanzen im Frühjahr zum Blühen und Absamen kommen, werden sie sich gerne ausbreiten.
Ernte/Verwendung: Nach etwa 6 Wochen kann man die knackigen grünen Blätter schon mit einem Messer oder einer Schere abschneiden und als frischen Salat essen. Wenn man nicht zu tief schneidet, wachsen die Blätter immer wieder nach. Sobald das Thermometer unter null fällt, wächst die Pflanze allerdings nicht weiter. Dann sollte man sie mit Vlies abdecken.



Kohlarten (Weißkohl, Rotkohl,Wirsing, Rosenkohl) ☼

Nährstoffbedarf: Starkzehrer
Standort: sonnig, Boden lehmig-sandig, humusreich
Anbau/Pflege: Alle Kohlarten können ab März/April im Haus vorgezogen und ab Anfang Mai ins Freiland gepflanzt

werden. Weiß-, Rotkohl und Wirsing werden von Anfang an reichlich gegossen und am besten mit einem Netz vor dem Kohlweißling geschützt. Der Schmetterling legt seine Eier auf dem Kohl ab, und die daraus schlüpfenden Maden fressen sich durch die Kohlköpfe. Rosenkohl wird anfangs weniger gegossen, damit er tief wurzelt und standfest wird.

Ernte/Verwendung: Die frühen Sorten von Weiß-, Rotkohl und Wirsing können ab Ende Juni/Anfang Juli für den sofortigen Gebrauch geerntet werden. Späte Sorten erntet man vor dem Frost und lagert sie ein. Frühe Rosenkohlsorten können ab September geerntet werden. Man pflückt die Röschen zunächst von unten, die kleineren oben wachsen dann weiter. Kälteverträgliche Sorten bleiben über den Winter auf dem Beet und können dann auch bei Schnee und Eis geerntet werden. Gibt es aber häufig Tauwetter, ist es ratsam, die Röschen komplett zu ernten und einzufrieren.



GEMÜSE- UND KRÄUTERFAHRPLAN

Vorkultur Direktsaat (Freiland) Pflanzung Ernte		Jan-uar	Febr-uar	März	April	Mai	Juni
Aronia							
Aubergine							
Bohne	Buschbohne						
	Stangen-bohne						
Brokkoli							
Dill							
Erbse							
Erdbeere							
Feldsalat							
Fenchel	Gewürz-fenchel						
	Knollen-fenchel						
Grün-kohl							
Gurke							
Johannisbeere							
Kartoffel							
Kerbel							
Kohl	China-kohl						
	Kopf-kohl, Wirsing						

Kohlrabi							
Kürbis							
Mais (Zuckermais)							
Mangold							
Möhre (Karotte)							
Neuseeländischer Spinat							
Paprika und Peperoni (Chili)							
Pastinake							
Petersilie							
Porree (Lauch)							
Radieschen							
Rettich	Sommerrettich						
	Herbstrettich						
Rosenkohl							
Rote Bete							
Rübe	Mairübe						
	Herbstrübe						
Salat	Endivie						
	Kopfsalat						
	Pflücksalat						
	Zuckerhut						
	Schnittsalat						
Sellerie							
Spinat							
Tomate							

Winter- postelein							
Wurzel- petersilie							
Zucchini							
Zwiebel	Küchen- zwiebel						
	Schalotte						
	Lauch- zwiebel						
	Winter- heckenzw.						

- Vorkultur
- Direktsaat (Freiland)
- Pflanzung
- Ernte

		Juli	Au-gust	September	Ok-tober	Novem-ber	Dezem-ber
Aronia			Ernte	Pflanzung, Ernte	Pflanzung	Pflanzung	
Aubergine			Ernte	Ernte			
Bohne	Buschbohne	Direktsaat, Ernte	Ernte	Ernte	Ernte		
	Stangenbohne	Ernte	Ernte	Ernte	Ernte		
Brokkoli		Pflanzung, Ernte	Ernte	Ernte	Ernte		
Dill		Ernte	Ernte	Ernte	Ernte		
Erbse		Ernte	Ernte	Ernte			
Erdbeere		Ernte	Pflanzung				
Feldsalat			Direktsaat	Direktsaat	Direktsaat, Ernte	Ernte	Ernte
Fenchel	Gewürzfenchel		Ernte	Ernte	Ernte		
	Knollenfenchel	Ernte	Ernte	Ernte			
Grünkohl		Pflanzung				Ernte	Ernte
Gurke		Ernte	Ernte	Ernte			
Johannisbeere		Ernte			Pflanzung	Pflanzung	
Kartoffel		Ernte	Ernte	Ernte	Ernte		
Kerbel		Direktsaat, Ernte	Direktsaat, Ernte	Ernte			
Kohl	Chinakohl	Pflanzung, Direktsaat	Direktsaat	Ernte	Ernte	Ernte	
	Kopfkohl, Wirsing		Ernte	Ernte	Ernte		
Kohlrabi		Ernte	Ernte	Ernte	Ernte		
Kürbis				Ernte	Ernte	Ernte	
Mais (Zuckermais)				Ernte			
Mangold		Ernte	Direktsaat, Ernte	Direktsaat, Ernte	Ernte	Ernte	
Möhre (Karotte)		Ernte	Ernte	Ernte	Ernte	Ernte	
Neuseeländischer Spinat		Pflanzung, Ernte	Ernte	Ernte	Ernte		

Paprika und Peperoni (Chili)							
Pastinake							
Petersilie							
Porree (Lauch)							
Radieschen							
Rettich	Sommerrettich						
	Herbstrettich						
Rosenkohl							
Rote Bete							
Rübe	Mairübe						
	Herbstrübe						
Salat	Endivie						
	Kopfsalat						
	Pflücksalat						
	Zuckerhut						
	Schnittsalat						
Sellerie							
Spinat							
Tomate							
Winterpostelein							
Wurzelpetersilie							
Zucchini							
Zwiebel	Küchenzwiebel						
	Schalotte						
	Lauchzwiebel						
	Winterheckenzw.						

NÜTZLICHE ADRESSEN UND LITERATURHINWEISE

Adressen

Deutschland:

www.artemisia.de
Artemisia Allgäuer Kräutergarten bietet ökologisch angebaute Kräuter, Heil- und Gewürzpflanzen.

www.blumenschule.de
Die Blumenschule in Schongau hat eine große Auswahl biologisch gezogener Pflanzenschätze.

www.dreschflegel-verein.de
Der gemeinnützige Verein Dreschflegel e.V. unter-stützt biologische Züchtung, informiert über Agro-Gentechnik und fördert die Pflanzenvielfalt. Im Online-Shop kann man Saatgut beziehen.

www.gentechnikfreie-saat.de
Die Interessengemeinschaft hat das Ziel, Saatgut ohne Gentechnik zu sichern.

www.lueneburger-landgarten.de
Kooperation von Erzeugern, Gastronomen, Vermarktern und Hobbygärtnern des Lüneburger Landes. An Hobbygärtner werden Saatgut und Kartoffeln alter Sorten abgegeben.

www.nutzpflanzenvielfalt.de
Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. verschickt eine Samenliste, anhand derer Saatgut bestellt werden kann.

Österreich:

www.arche-noah.at
Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt und ihre Entwicklung.

www.reinsaat.co.at
Die Firma Reinsaat in Österreich züchtet und verkauft biologisch-dynamisch erzeugtes, samenfestes Saatgut für Gemüsepflanzen.

Schweiz:

www.prospecierara.ch
ProSpecieRara ist eine schweizerische Stiftung für die kulturhistorische und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren. Die Seite informiert über die Aktivitäten der Stiftung zur Erhaltung gefährdeter Arten von Kulturpflanzen und Nutztierrassen.

Bücher von Wolf-Dieter Storl

(Auswahl)

Bekannte und vergessene Gemüse. Ethnobotanik, Heilkunde und Anwendungen, Aarau (CH), AT Verlag

Der Kosmos im Garten. Gartenbau nach biologischen Naturgeheimnissen als Weg zur besseren Ernte, Aarau (CH), AT Verlag

Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor, Aarau (CH), AT Verlag

Ein vollständiges Verzeichnis der Bücher von Wolf-Dieter Storl und viele weitere Informationen finden Sie auf der Website www.storl.de.

Das Videoportal zum Buch

www.der-selbstversorger.de
Do it yourself – alle Gartenvideos und zusätzliches Bonusmaterial mit den besten Gartentipps, Ideen und Anleitungen von Wolf-Dieter Storl. Ein verständlicher Video-Ratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Weitere Literatur

Dahl, Jürgen: **Nachrichten aus dem Garten.** Stuttgart, Klett-Cotta, 1985

Barlage, A. / Grabner, M. / Schirmer, F. / Watschong, L.: **Gartenkalender 2017 – Gärtnern im Rhythmus der Natur.** München, Gräfe und Unzer Verlag

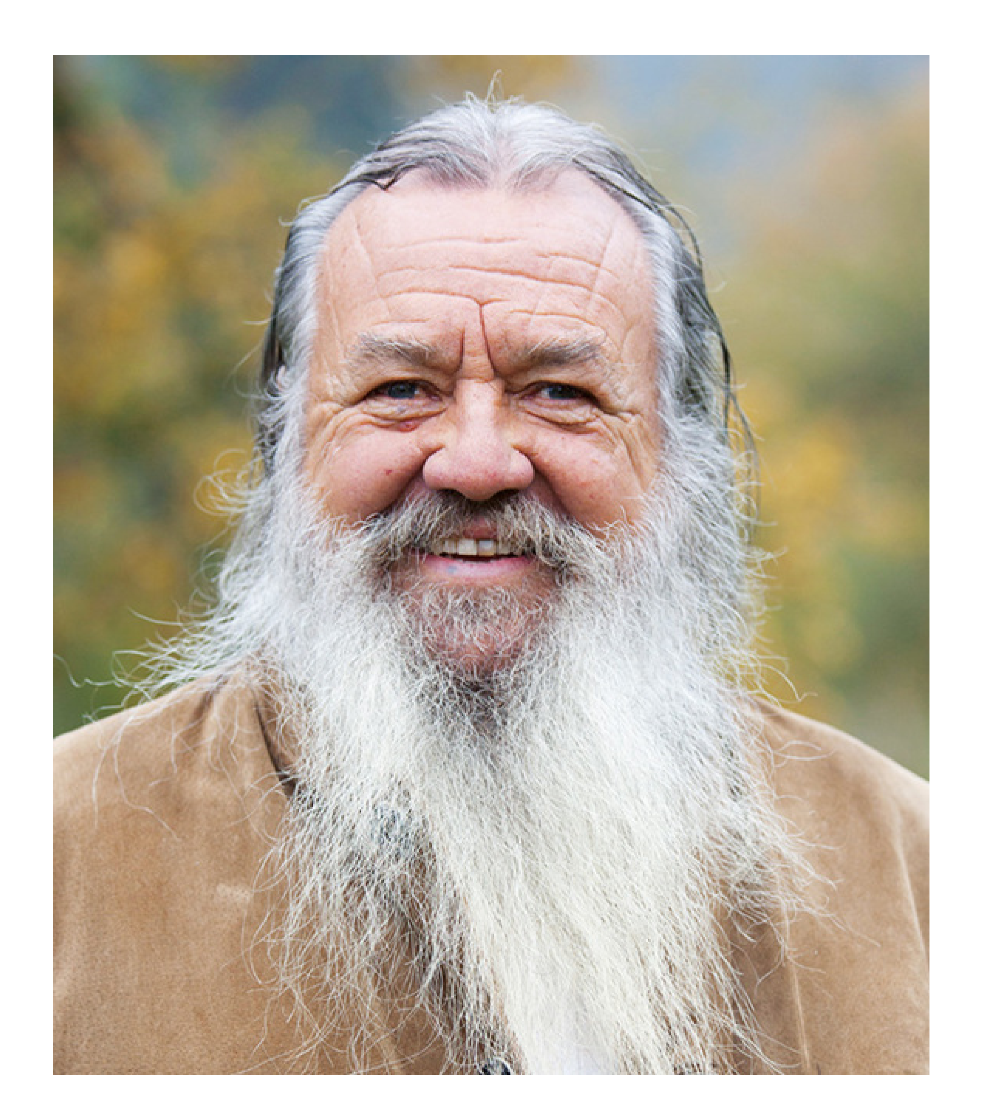
Herr, Esther: **Selbstversorgung auf kleinstem Raum.** München, Gräfe und Unzer Verlag

Löwenstein, Felix zu: **Food Crash.** München, Pattloch, 2011

Rupp, Christel: **Biogärtnern für Selbstversorger.** München, Gräfe und Unzer Verlag

Schönauer, Gerhard: **Zurück zum Leben auf de Lande.** München, Goldmann, 1979

Seiler, Benjamin: **Das Kostbarste treten wir mit Füßen,** in: Zeiten-Schrift, Nr 82/2015 (Seiler Verlag, Rotkreuz CH)



Der Autor

Dr. Wolf-Dieter Storl,
geboren 1942 in Sachsen, ist Kulturanthropologe, Ethnobotaniker und Autor. Als er 11 Jahre alt war, wanderten seine Eltern nach Ohio aus, wo er seine Freizeit größtenteils in der Wildnis der Wälder verbrachte. Er studierte Botanik und später Anthropologie. Nach dem Studienabschluss wurde er Vollzeitdozent für Soziologie und Anthropologie. Er promovierte in Bern zum Doktor der Ethnologie. Es folgten Lehraufträge an internationalen Universitäten. Wolf-Dieter Storl unternahm viele Reisen in ferne Länder und betrieb ethnografische und ethnobotanische Feldforschungen. Das

Gärtnern, aber auch die ursprüngliche Natur, Wildpflanzen und Tiere, waren immer schon seine Quelle der Inspiration. Seit 1988 lebt er mit seiner Familie im Allgäu.

WICHTIGER HINWEIS

Manche der in diesem Buch vorgestellten Pflanzen sind regional geschützt, bzw. Anbau und Verbreitung sind untersagt. Bitte informieren Sie sich bei den Behörden Ihres (Bundes-)Landes über die geltenden Vorschriften. Wild wachsende Pflanzen, die nicht unter Naturschutz stehen, dürfen in der Regel genutzt werden; sammeln Sie jedoch nur einzelne Pflanzen, sodass der Bestand geschont wird. Die Informationen in diesem Buch wurden von Autor und Verlag sorgfältig geprüft. Dennoch kann bei Schäden, die durch die gegebenen Tipps, Hinweise und Rezepte entstehen, keine Haftung übernommen werden.

Impressum

Projektleitung: Maria Hellstern

Lektorat: Dorothea Steinbacher

Bildredaktion: Judith Starck

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Verena Reiser

ISBN 978-3-8338-5484-2

1. Auflage 2016

Bildnachweis

Coverabbildung: Bernhard Haselbeck

Illustrationen: Matias Kovacic

Fotos: Ingo Storl, Ingrid Lisa Storl, Anke Schütz, Bernhard Haselbeck, botanikfoto/Hans-Roland Müller, Steffen Hauser, Flora Press/BIOSPHOTO, Derek St. Romaine, Digitalice

Images, FocusOnGarden/Luckner, GWI, MAP, /Martin Hughes-Jones, Nova Photo Graphik, Otmar Diez, Ute Klaphake, Visions, Frank Brunke, Friedrich Strauß, GBA/NouN

Syndication: www.jalag-syndication.de

GuU 8-5484 02_2016_01

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

www.facebook.com/gu.verlag



Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Liebe Leserin, lieber Leser,
wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem eBook das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren.
Alle Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.
Sollten wir mit diesem eBook Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr eBook jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.
Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag
Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail:
leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon:	00800 – 72 37 33 33*
Telefax:	00800 – 50 12 05 44*
Mo–Do:	9.00 – 17.00 Uhr
Fr:	9.00 – 16.00 Uhr

(gebührenfrei in D, A, CH)*

Ihr GRÄFE UND UNZER Verlag
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.